سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس
الكتاب الثامن والثلاثون

نظريات وبرامج

التربية الحركية للأطفال

(مزود بالصور والرسوم التوضيحية)

دكتور
أمين أنور الخولى
أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس
وكيل كلية التربية الرياضية للبنين للتعليم
والطلاب جامعة حلوان (سابقا)

دكتور
أسامة كامل راتب
أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضى
كلية التربية الرياضية -جامعة حلوان (سابقا)
نائب رئيس جامعة سيناء لشئون التعليم
والطلاب

الطبعة الأولى
١٤٢٨هـ/٢٠٠٧م

ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربى
٩٤ شارع عباس العقاد- مدينة نصر- القاهرة
ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥
٦ أ شارع جواد حسنى - ت: ٣٩٣٠١٦٧
www.darelfikrelarabi.com
INFO@darelfikrelarabi.com

٣٧٢,٨٦	أمين أنور الخولى.
أ ن ن ظ	نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال/ تأليف أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب. ـ القاهرة: دار الفكر العربى، ٢٠٠٧ .
	٧٦٨ ص: إيض ؛ ٢٤ سم. (سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس؛ ٣٨
	ببليوجرافية: ص ٧٥٩ ـ ٧٦٥ .
	تدمك: ٨ ـ ٢٢٤٥ ـ ١٠ ـ ٩٧٧.
	١ ـ التربية الحركية، أسس. ٢ ـ التربية الحركية، طرق تدريس. ٣ ـ التربية الحركية، احتياجات خاصة. أ ـ أسامة كامل راتب (مؤلف مشارك). ب ـ العنوان. جـ ـ السلسلة.

تنفيذ وطباعة الكتاب: مطبعة البردى بالعاشر من رمضان

رقم الإيداع	٢٧٣٢ / ٢٠٠٧
I. S. B. N الترقيم الدولى	977 - 10 -2245 - 8

سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس

تصدر بإشراف نخبة من الأساتذة

تصدر هذه السلسلة بغرض النهوض بمستوى المراجع والكتب فى مجال التربية وعلم النفس والاجتماع بحيث تشتمل على أحدث ما صدر فى هذا المجال عالميا مع معالجته بمنظور ورؤية عربية مدعمة بخبرات الخبراء.

ويسر اللجنة الاستشارية أن يشارك أصحاب الفكر والكُتّاب وأساتذة الجامعات بنشر مؤلفاتهم المتميزة فى تلك السلسلة.

وتضم اللجنة الاستشارية التى تناقش هذه الأعمال قبل صدورها مجموعة من خيرة علماء التربية وعلم النفس فى مصر والعالم العربى، وهم:



تقديم بقلم

الأستاذ الدكتور/ جابر عبد الحميد جابر

هذا كتاب رائع حقا، يصدق عليه الكتاب المنظومة.

ففى البـاب الأول يعالج أسس ومبادئ حركـة الإنسان، حيث يبدأ بالأسس الاجتماعية النفسية لتلك الحركة،ثم ينتقل ليتناول الأسس البيولوجية والتنموية وهى معالجة تكاملية.

وفى البـاب الثانى تناول التربية الحركـية كنظام تـربوى: أصولها وفـلسفتها وإطارها الحركى.

وفى الـباب الثالث تنـاول لطرق تدريس التربـية الحركية ومضـمون برامجها ومحتوى وخبرات الاستكشاف الحركى، والتربية الحركية كتربية إثرائية وما تستهدفه من إبداع حركى وطلاقة حركية وبراعات.

وفى الباب الرابع تفصيل لوحدات تـدريس التربية الحركية للحضانة ورياض الأطـفال وعرض لتـسع وحدات تدريس الـتربية الحـركية لـلصف الأول الابتدائى كنمـاذج ينسج على منوالها المربون فى هـذه المرحلة. وتسع وحدات للصف الثانى كنمـاذج تيسر الـتطبيق لـلمربـين، والممارسة وتـيسر العـمل وفق إطارها. وسبع وحدات للصف الثالث الابتدائى.

أما الباب الخامس فيعالج التربية الحركية للياقة ولذوى الاحتياجات الخاصة، كما يعالج التقويم ويمد طلاب الـعلم والباحثين والمطبقين بزاد فكرى ومواد تعليمية واختبارات تبرز كفاءتهم فى الممارسة وفى البحث العلمى وفى التنمية والتطور.

ويمثل الكتاب فى مجـاله نموذجا من نماذج تصميم التـعليم حيث يبدأ بإطار فكرى، فتصـميم البرامج وبناء الوحدات التعلـيمية وطرق التدريس المناسبة ونماذج من دروس الخـبرة الحركية ثم التربية الحركيـة كإثراء ووقاية وعلاج وينتهى النموذج بالتقويم ليبدأ من جديد.

وأحسب أن الكتاب كفيل لمن يسير على هديه وخطاه أن يسهم فى جيل يتحملون المسئولية قادرين على ضبط الذات والاندماج فى العمل وتوجيه أنفسهم. جيل قادر على التفكير السديد والإبداع ومراعاة الآخر.

ومؤلفا الكتاب الدكتور أمين الخولى والدكتور أسامة راتب من ذوى الكعب الراسخة فى العلم والممارسة فى هذا المجال، ومضمون الكتاب عميق معاصر، وأسلوبه سلس رائق يمتع القارئ والدارس ويستحوذ على الألباب.

ويمثل الكتاب إثراء للمكتبة العربية فى هذا المجال وإضافة بارزة، ويعكس الجهد الدؤوب والاطلاع الواسع ومتابعة الجديد فى هذا الميدان والتأمل العميق والتدبر الحسن.

والله أسأل أن ينفع به وأن يسهم فى بناء البشر ورفع شأن الأمة العربية والإسلامية.

والله ولى التوفيق

مدينة نصر فى ٢١ محرم ١٤٢٨هـ
٩ فبراير ٢٠٠٧م

أ. د. جابر عبد الحميد جابر
جامعة القاهرة



المقدمة

إنه من دواعى الشرف والسرور أن نقدم للقارئ العزيز هذا الجهد التربوى والعلمى المتمثل فى الكتاب الذى بين أيديكم فى محاولة جادة ودؤوبة لتوفير مرجع شامل للتربية الحركية للطفل، وهو النظام التربوى الناجح والآخذ فى الانتشار فى ربوع الوطن العربى الكبير بعد أن ثبت نجاحه فى دول الغرب (أوروبا وأمريكا الشمالية).

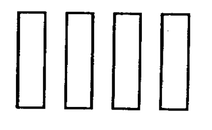
وكان لنا الشرف الكبير أن نكون مؤلفين لكتاب **التربية الحركية** الصادر فى ١٩٨٢ ميلاديا عن **دار الفكر العربى بالقاهرة**، والذى يعد أول كتاب باللغة العربية فى هذا الصدد.

ولقد هالنا ما وجدنا من كتب وأبحاث عربية تالية له لم توضح فى غالبيتها المفهوم الصحيح للتربية الحركية، فبعضها خلط بين التربية الحركية وبين التربية البدنية للأطفال. والآخر تصور أنها مجرد ألعاب وقصص حركية، وآخرون استسهلوا الأمر فقاموا بترجمة كتاب أو كتيب فى النمو الحركى للطفل وقدموه على أنه تربية حركية، الأمر الذى أحدث بعض الارتباك لدى المعلمين والموجهين ومشرفات الحضانة ورياض الأطفال، فكان لزامًا أن يصدرر كتاب جديد كمرجع أساسى للتربية الحركية بعد حوالى ربع قرن من صدور كتابنا الأول، بحيث يشتمل المفهوم الصحيح للتربية الحركية، متضمنا الأسس التى بنيت عليها، والفلسفة التى قادت ووجهت أهدافها ومقاصدها، فضلا عن أبواب وفصول كاملة جديدة هى بمثابة استجابة لردود فعل الزملاء والزميلات العاملين فى مجال التربية الحركية والمهتمين بها كتصميم البرامج وبناء الوحدات التعليمية وطرق التدريس المناسبة ونماذج من دروس التربية الحركية، مع الطروحات الحديثة فى الحقل التربوى المعاصر كالتربية الحركية كتربية إثرائية، والتربية الحركية العلاجية والوقائية.

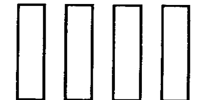
بذلك يجمع الكتاب بين النظرية والتطبيق، بحيث يستطيع المعلم أو المعلمة أن تأخذ ما تشاء من وحدات أو موضوعات أو دروس قابلة للتنفيذ العملى، كمحاولة منا للتيسير وأملا فى نشر التربية الحركية فى ربوع الوطن العربى الكبير..

والله من وراء القصد، ونصلى ونسلم على الحبيب الهادى البشير،،،

مدينة نصر... غرة المحرم ١٤٢٨هـ **أمين الخولى، أسامة راتب**



محتويات الكتاب



الموضـــوع	الصفحة



الموضـــوع	الصفحة

الموضـــوع **الصفحة**



الموضــوع	الصفحة



الموضـــوع	الصفحة

الموضـــوع	الصفحة



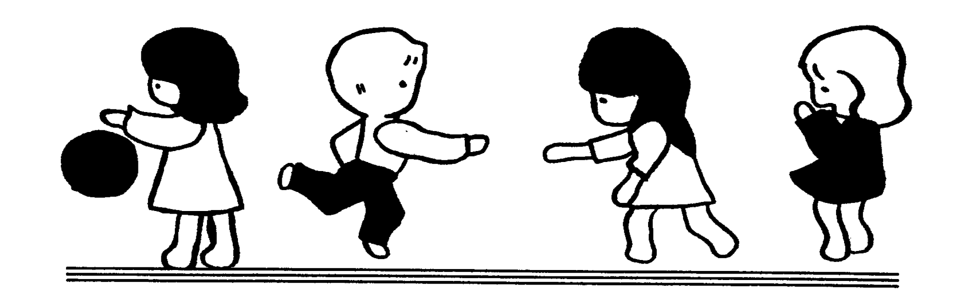
الموضـــوع	الصفحة



الموضـــوع	الصفحة

الباب الأول

أسس ومبادئ حركة الإنسان



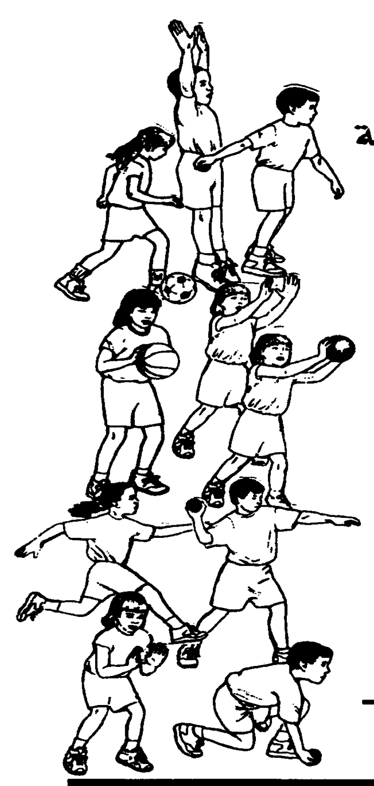


الفصل الأول

□ □ □ □ □

الأسس الاجتماعية النفسية لحركة الإنسان

○ ○ ○ ○ ○



- مدخل إلى حركة الإنسان
- الأسس الثقافية الاجتماعية لحركة الإنسان
  - التضمينات الثقافية لحركة الإنسان
  - التنشئة الاجتماعية والسلوك الحركى
- الأسس النفسية لحركة الإنسان
  - الشخصية وصورة الجسم
  - الجسم فى الفراغ المحيط
  - الرضا الجسمى ومشاعر الذات



مدخل إلى حركة الإنسان

حركة الإنســان ظاهرة طبيعية غــريزية وفطرية، قد وهبــها الخالق العظيم لنا وأودعــها فينا، فهى تولــد معنا بل تسبق مــولدنا، وتنمو بنــمونا، وهى تتعهد كل مطالبنا البــيولوچية منهــا أو الاجتماعية، فــهى عوننا فى مواجهة مــتطلبات الحياة والبقاء، ويشاركنا فى الحركة كثير من مخلوقات الله، لكن مشيئته أرادت أن يتميز الإنسان عن سائر المخلوقات بــقدر كبير من القدرات والإمكانات البدنية والحركية، والتى لم يكشف النقاب بعد عن حدودها، وهذه حكمة الله فى بقاء وحفظ النوع الإنسانى، ولكى يستطيع الإنسان أن يعمر الأرض وينشر الخير فى أرجاء المعمورة، وما دام الإنسان فى حاجة إلى الحفاظ على قوته وعافيته وصلاحيته للحياة وللبقاء، فهو فى حاجة دائمة ومستمرة للنشاط البدنى والحركى المنتظم.

ويذكر فــانير، فوستر، جالاهو Vannier & Foster & Gallahue أن الحركة هى جوهر الحياة، فــكونك تتحرك فإن هذا يعنــى أنك حى؛ لأن جميع سلوكياتنا المــعلنة أو المــضمرة إنما تــنعكس فى شــكل ما من أشكال الحــركة، ومنذ أن وطئ الإنسان الــبدائى بقــدمه الأرض ما زال يعتــمد على مــهاراته الحركيــة فى الانتقال والتــحرك للبــقاء حيا، فهــو يعتمــد على الحركة لــيؤمن طعامــه، ويشيّد مأواه أو مــسكنه، وليقــاتل أعداءه؛ لأن الحياة البدائــية فى الأزمنة الغــابرة كانت فى منتهى القسوة من حيث متطلباتها البدنية والحركية، ولقد تعلم الإنسان البدائى أن يستخدم جسمه بحكمة وتعقل، وكذلك ينبغى أن يفعل الإنسان المعاصر.

ومن مسئولية الــتربويين أن يتيحــوا فرص تعلم واكتساب الحــركات الطبيعية الماهرة الجــميلة للأطفال والشباب، حتى ينموا بتوازن ويتطبعوا على الأنماط الحركية اللازمة لمناشط الحيــاة بمختلف جوانــبها، فالحركــة صنو الحياة وهى مــقرونة بها، والوجود الإنــسانى يعتمد فى مجمله على الحــركة، وبدونها يعد الإنسان فى حكم المــيت، لذا ينبــغى أن تقدم الحركــة لكل الناس وبــالذات للأطفال بــأفضل الطرق سهولة ويسر من أجل تعــويض قلة الحركة لدى الإنسان المعاصر، وحتى لا تختفى

متعـة الحركة الطبيعية للأبد فى ظل المخترعات والتقنيات الحديثة التى قلّصت الجهد البدنى والحركى للإنسان إلى أقل من القليل.

ولحسن الحظ أننا كـبشر ما زلـنا نستـجيب للتـحديات التى تـتطلب المهارة الحركية واليقظة العـقلية، فما زلنا نجنى ثمار الـثقة والرضا وتقدير الذات والتوازن الانفعالى من ممارستنا للحركـة النشطة بمختلف أشكالها الـثقافية، والحركة بالنسبة لـلطفل أمر فى غـاية الأهمـية، فحولـها تتمـحور أغلب أنـشطة الطـفل ومظاهر سلوكياته، ومن خلالهـا يتعلم الطفل كيفيات التصرف، وردود الفعل مع ما يحيط به، فهو يستكـشف بيئته عبر الحـركة وتزداد خبراته بـشكل مستمر ومـتواتر كلما تحرك، فهى بمثابة وسيلة متاحة للـطفل لتوسيع مداركه وتشكيل مفاهيمه فى سبيل اكتساب المعـرفة عن نفسه وعن العالم المحيط به من أشياء وأفراد وظواهر. إن فهم الطفل للحركة واستكشافه ما يتصل بها من أحكام يثمر الثقة بالنفس وزيادة شعوره بقدرات جسمه، وبحل مشكلاتـه نتيجة ربطه بين حركاته وتفكيره ومعارفه، فضلاً عن العـمل الزوجى أو الجماعى فى الحركة والذى يعـوده على المهارات والعمليات الاجتماعية الـنافعة والمقـبولة، ويتعـامل مع الآخر ويقدره، مما يـجعل الفرد أكثر تسامحًا وإيجابية مما يؤهله لتحمل المسئوليات.



النشاط الحركى الجماعى يحقق مفهوم التعاون

وصف حركة الإنسان:

تعزى الحركة إلى عملية التغيير فى وضع الجسم أو أجزائه، وهناك ثراء معرفى عن الحركة من حيث طبيعتها الوصفية العريضة، إلا أنه يمكن وصف الحركة Movement على أنها عملية وأيضا على أنها منتج، والتوصيف المبنى على البيانات البصرية يتصل فى الغالب بالحركة كمنتج Product، فنحن حين نتناول الحركة كما تحدث أو تدرك فى الفراغ فنحن نصفها كظاهرة يمكن ملاحظتها دون الرجوع للزمن أو القوة «زاوية الانطلاق»، أو «أوضاع الجسم»، أو «العلاقات بين أجزاء الجسم».

بينما الحركة كعملية Process توصف على نحو أكثر صعوبة، حيث تهتم بالكيفية التى تحدث بها الحركة أو الحركات، فهى تعتمد على الظواهر الوصفية غير المتاحة للملاحظة المباشرة، وتوصيفات الحركة لدى الإنسان تنبع من فهمنا لجسم الإنسان فى علاقته بكيفية تغيير أوضاع الجسم فى الزمن وفى الفراغ من خلال درجات متنوعة من القوى، ولهذا فإن الحركة كناتج بدنى يمكن فهمها وفحصها من خلال الجسم كنظام ميكانيكى حيوى.

وحركة الإنسان محكومة بشكل أساسى ببيئته، وترتبط بكل من طاقاته وقدراته البنائية والوظيفية، فضلاً عن حدوده، فهناك قوانين فيزيقية وميكانيكية تشكل السياق أو الوسط الذى تحدث فيه الحركة والتى يمكن وصفها.

وعندما نركز على وصف الحركة بشكل عام سنجد أنها تؤسس على تعميمات حولها، كما أنها تهتم بالتجريد الناتج عن فصل نوعيات الحركة عن الأداء الفعلى لها، وللسهولة والوضوح يمكننا القول بأن مجال الدراسة لحركة الإنسان يمكن أن ينقسم لمبحثين رئيسيين:الأول يتصل بالجوانب الفيزيقية للحركة، والثانى يتصل بالجوانب الثقافية الاجتماعية.



الأسس الثقافية الاجتماعية لحركة الإنسان

الحركة سلوك ملحوظ وواضح فهى لذلك نتاج عملية محكمة للتنظيم الإدراكى والانتقاء، والوضع الثقافى الاجتماعى يشكل جانبا مهما فى تنظيم وانتقاء المدركات بكيفية حركة الناس وأسبابها، وأيضا بالمعانى التى تضفيها على كل من المتحرك والملاحظ للحركة.

وتركز دراسة الجوانب الثقافية الاجتماعية للحركة لدى الإنسان على التضمينات والمفاهيم والمظاهر المتصلة بالحركة، وبالطرق التى تفهم بها الحركة فى المجتمع أو فى الجماعة وما ينتج عنها من مشاعر ودلالات ومعانى ورموز.

فإذا اعتبرنا المجتمع بمثابة «إطار تنظيمى عام» فإن الثقافة هى المحتوى الداخلى له. ويشير بتس Butts فى كتابه «التاريخ الثقافى للتربية الغربية» أن الثقافة: «هى جميع أساليب الحياة السائدة فى المجتمع سواء الفكرى منها أو المادى».

والنشاط الاجتماعى للمجتمع الإنسانى عملية دينامية متفاعلة ومتطورة ومستمرة. وتعبر الثقافة - في الغالب الأعم - عن تلك العمليات الدينامية فى المجتمع، ولعل الحركة من أبرز هذه العمليات وأوضحها فهى تكاد تدخل فى كل مناحى الحياة.

وعلم الاجتماع هو المبحث المعنى بالدراسة المنهجية للسلوك الاجتماعى للإنسان والظواهر الاجتماعية المرتبطة به، فهو علم يتعامل مع العمليات الاجتماعية، والمؤسسات والنظم الاجتماعية وغيرها من المفاهيم الاجتماعية، ومن أبرزها فى سياقات دراسة الحركة ما يتصل بالتنشئة الاجتماعية وهى العملية التى يتعلم عن طريقها الفرد كيف يتكيف مع الجماعة عند اكتسابه السلوك الاجتماعى الذى توافق عليه وتقبله هذه الجماعة.



التضمينات الثقافية لحركة الإنسان:

تتصل الثقافة بحياة الإنسان بمختلف جوانبها، فهى تمثل جميع طرق وأساليب الحياة التى ابتدعها الإنسان وطورها فى مجتمعه ليتواصل مع أبناء ذلك المجتمع وليحل مشكلاته فهى تتضمن الدين واللغة والفنون والتقاليد والألعاب وصولا إلى الآلات والمنتجات المادية.

ولذلك يعرفها الأنثروبولوجى تايلور Tylor بأنها:

ذلك الكل المركب الذى يتضمن المعرفة والعقيدة والفن والأخلاق والقانون، وكل القدرات والعادات الأخرى التى يكتسبها الإنسان، من حيث إنه هو نفسه عضو فى المجتمع.

وتستخدم الثقافة لوصف كل ما يتصل بالميراث غير البيولوجى للإنسان فى المجتمع، وتتمثل أهم خصائصها فى قابليتها للتعلم والنقل عبر الأجيال البشرية، وحتى يجنى الإنسان فى مجتمعه حياة اجتماعية (تتخطى البعد البيولوجى) فإن عليه أن يأخذ بالمقدرات الثقافية وأن يستوعب الموروث الثقافى لمجتمعه.

والإنسان يتفاعل مع ثقافة مجتمعه فهى علاقة نشطة دينامية، كما يتفاعل أيضا مع ثقافات الشعوب الأخرى ويأخذ منها ويعطيها فيما يعرف بالنقل الثقافى فى سبيل تعارف وتفاهم الثقافات وليس تصادمها أو التصارع فيما بينها!

وقدرات الإنسان فى سلوكه الحركى إنما هى موروثة بيولوجيا وبنائيا فى النوع الإنسانى كله، والثقافة تتدخل لتشكل هذا السلوك الموروث جينيا، فهى تشكل أساليب تعاملنا حركيا، وكذلك طرق التعبير الحركى من الإيماءات وصولا للرقص والرياضة، بل تتدخل حتى فى تشكيل أجسامنا وأوضاعنا فى الوقوف والمشى والجلوس... إلخ، ولذلك فالسلوك الحركى مثل كل أنواع السلوك يقدم المدركات التى تثقف الفرد عليها، وأحد أوجه دراسة الحركة يعتمد على محاولة استخراج التضمينات المعممة للحركة من خلال ثقافة ما.



ويتمثل ذلك بـوضوح عندما ندرس الإيماءات ومعـناها ودلالاتها، والسلوك الحـركى هو سلوك غير لفظى، ولكن أى شىء قابل لـتحديد التضمينات أو المعانى المقترحة يمكن أن يعتبر سلوكا اتصاليا.

فالإيماءات والتى تستوعب وتفـهم على المستوى الثقافى يمكن اعتبارها كنظام (للاخـتزال) ذلك لكونها تتواصل على المسـتويين التضمينى والإشارى أو الدلالى، والتى تعرف أو تدرك بشكل عام بين أبناء المجتمع الواحد.

وهنـاك بعض هذه الإيماءات لـها معانى عـريضة لأنهـا تقدم بشـكل مباشر ومتـفرد لفكرة أو تصرف، مـثل رفع اليد والانفراج بين أصبـعى السبابة والوسطى لعمل علامة (V) بمعى النصر، أو التلويح باليد فى حركة موجية يمنة ويسرى بمعنى التوديع.

وفى مجمل هذه الإيماءات والحركات الإشارية ما يشكل مفهوما أصبح شائعًا هو لـغة الجسم Body Language، وهـو مفـهوم مـؤسس على فـكرة أن الجسم يستطيع أن يعبر عن المشاعر، سواء بوعى أو بدون.

ولقد عرفها فاست Fost بأنها:

«حركة الجسم أو جـزء منه يستخدمها الفرد لـتوصيل رسالة انفعالية إلى من هو فى محيطه».

من خصائص الإيماءات والإشارات الحركية كذلك أنها تفيد فى إرسال رسالة أو معـنى عبر مسافة طويـلة بحيث لا يستطيع صـوت الإنسان أن يوصل الكلمات عبرها.

ومن الأحرى أن نفترض أن الجوانب الاتصالية للحركة يستنتجها الملاحظ أو المشاهد أكثر مما يقصدها بوعى مؤدى الحركة.

ويذكـر بيردوسل Birdwhistell أنه بـينـما يتـأسس السلـوك الحركى لجسم الإنسان عـلى البناء الفسيولـوجى الوظيفى، تتشكل أنمـاط الجوانب الاتصالية لهذا السلوك بالخبرة الثقافية الاجتماعية.



والمضامين الثقافية للحركة وثيقة الصلة بالمباحث الدراسية لحركة الإنسان؛ لأنها تساعدنا على فهم وتفسير مشاركة الإنسان فى أنشطة هادفة لتعزيز قيمة نفسه أو لاشتراكه فى أشكال رمزية للحركة كالرياضة والرقص والتمرينات.

وأنماط أى ثقافة تشتمل على مجموعة وصفات لما يفهم على أنه سلوك مقبول أو مناسب بشكل عام أو من خلال جماعات لها ثقافاتها الخاصة، فيما يعرف بالثقافة الفرعية Subcluture فمن يلعب كرة القدم، أو حتى يهتم بمشاهدتها عليه أن يتثقف بثقافة هذه الرياضة، والمهتم برياضة الجمباز عليه أن يلم بالجوانب الثقافية لهذه الرياضة وهكذا.

والنقل الثقافى هى عملية مهذبة لاستيعاب واستدخال الرموز التى يتم التواصل حولها، والأنظمة الرمزية للثقافة يتعذر فصلها عن الخبرات الواقعية، فصورة الفرد عن نفسه وعن دوره وقيمه تعتمد على اللغة وغيرها من الرموز التى تشكل مدركاته، وفهمه وتعبيره، فنحن نقول: (ذكر، أنثى) تبعًا للفروق والاختلافات الجنسية، ففى سياقات النمو يتعلم الفرد ماذا تعنى كلمتى: ولد وبنت، والتى تترجم ثقافيا إلى افتراضات عن الأدوار، والقيم والعادات... إلخ.

وهذا بدوره ينعكس على حركة الإنسان، فهناك اعتبارات ثقافية تحكم حركة الذكور وتميزها عن حركة الإناث، وبشكل عام نجد أن حركة الإناث أكثر تقيدا فى كثير من ثقافات العالم، وأى خروج أو تجاهل لهذا المفهوم يعد عدم ملائمة بل قد يعد عدم لياقة (اجتماعية).

ولهذا السبب كانت اتجاهات تطوير الرياضة النسائية تقابل بمثل هذه المعوقات الثقافية، ولعل كرة القدم النسائية وما واجهها من سلبيات لخير دليل، فالمضامين الثقافية للحركة ينبغى أن تتفق ثقافيا مع المعانى المرتبطة بها.

التنشئة الاجتماعية والسلوك الحركى:

يولد الإنسان ويخرج إلى الحياة وهو أسير طبيعته البيولوجية الوراثية، ويتحول تدريجيا من كائن بيولوجى إلى كائن اجتماعى من خلال عمليات اكتساب

الثقافة الاجتماعية وأنماطها فيما يطلق عليه النمو الاجتماعى، وذلك عبر عمليات عديدة متواترة ومستمرة تسمى بعمليات التنشئة الاجتماعية أو التطبيع Socialization.

والتنشئة الاجتماعية تسهم بشكل هام فى مظاهر النمو الاجتماعى للطفل وترتبط بمظاهر النمو الأخرى المصاحبة له، فهى ترتبط بالنمو الوظيفى، النمو العقلى والمعرفى، والنمو الوجدانى. وهذه الأوجه للنمو جميعها ترتبط بدرجة ما بالنمو الحركى والبدنى للطفل.

ولقد اعتبرت الشخصية أحد الجوانب الدراسية المهمة فى علم الاجتماع بحيث لا تقل أهميتها فى التناول البحثى الاجتماعى عنها فى بحوث علم النفس، فالنمو المتكامل الشامل على جميع المستويات السلوكية أدعى لإنضاج شخصية الطفل.

والنشاط الحركى أحد الوسائل الرئيسة للأطفال لتعلم السلوك واكتساب الاتجاهات والمهارات والقيم التى يقدرها المجتمع؛ ولذلك فإن التربويين ينظرون للحركة وللأنشطة الحركية كخبرات وآليات للتنشئة الاجتماعية والتطبيع، وبغض النظر عن التفوق فى أنشطة كالرياضة أو الرقص فإن المشاركة فى الأنشطة الحركية يعد قيمة فى حد ذاتها.

ولقد أوضح عالم النفس بياچيه Piaget أن المعرفة الأولية للطفل تتمثل فى الحركة؛ لأن القشرة المخية لم تنضج النضج الكافى الذى يسمح لها بالعمليات العقلية المعقدة، فاللعب وغيره من الأنشطة الحركية يتيح للطفل استكشاف العالم حوله، ويدرك من خلاله المفاهيم والمعانى والرموز والعلاقات، كما تشكل أسسا للاتصال بالأقران وجماعات اللعب والجيران، ومن خلال اللعب والنشاط الحركى يتعرف على تقاليد المجتمع ومعاييره، وما هو مرغوب وما هو مرفوض من أنواع السلوك أو التصرفات أو الأفكار، فضلا عن التعرف على الأعراف السائدة، فهذا مدعاة للفخر والزهو، وهذا مدعاة للخجل والندم، ناهيك عن اكتسابه أنماطا ومهارات الحركة الأساسية، والتى تؤهله للتكيف حركيا وثقافيا مع مجتمعه سواء



على مستـوى التعليم أو الصحـة أو اللياقة البدنـية أو الإنتاج أو الدفاع عن النفس والوطن.

وتـتنـوع ألوان ودرجات المـشاركة فى الأنـشطـة الحركيـة من فرد لآخر فى المجتمع تبعا لاعتبارات عدة، منها السن والنوع (الجنس)، فالأطفال الصغار يميلون إلى اللعب الحركى، بينما يميل المراهقون إلى المنافسات الرياضية والمسابقات، ويهتم البالغون الذكور أكثـر من غيرهم بالرياضة (ممارسة أو مـشاهدة) بينما تهتم الإناث البالغات بالرقص والـتعبير الحركى والجمبـاز، كما تلعب البيـئة الفيزيقية دورًا فى ذلك فالبلاد الساحليـة يهتم سكانها بالسـباحة والأنشطة المائية، بـينما يهتم بتسلق الجبال الـسكان الـذين تحيط بهم الجـبال، وتذكـر فلشين Felshin أن البنات أقل اهتمـاما بـالحركة من الأولاد، وفى الـوقت الذى يـقبل فيـه الذكور عـلى نشاط كـالتمريـنات من أجل اللياقة البدنـية، تهتم الإنـاث بالتمـرينات من أجل الجسم الجذاب والقوام الجميل.

والانغمـاس فى الأنشطة الحركيـة غير مقبول بشـكل كامل للكبار فى بعض المجتمعات مـثلما هو مقبـول للأطفال، ويسرى هذا تحديـدا وبشكل أكثر وضوحًا على الإناث، فـبعد أن كان الوالـدان يشجعان ابـنتهما عـلى الانخراط فى اللعب والنشاط الحركى وهى طفلة، نراهما وقد ضيقا عليها الخناق فى هذا النشاط عندما تبلغ، وهذا ما جـعل بعض التربويين ينظر إلى النـشاط الحركى والتطبيع عليه ينال مرتبة أقل من سائر الأنشطة الإنسانية الأخرى، بل ربما ينظر إليها على أن كثيرا من أبناء المجتمع يتنشأون اجتماعيا على أن مشاركتهم الحركية مجرد نشاط مؤقت وغير ذى قيمة كبيرة، كما اتضح فى المثال السابق.

ومع ذلك فإن الحـركة والـنشـاط الحركى يـدخلان فى شتى جـوانب الحياة ومناحيها فلا تكاد تجد نشاطا حيويا أو اجتماعيا يخلو من الحركة.

وفى الدول المتقدمة كالولايات المتحدة تشكل الحركة أهمية متقدمة فى التنشئة الاجتماعية للفرد؛ ذلك لأن الحركة عنصر مرتبط إلى أبعد حد بالسلوك، والأنشطة الحركية هناك منتشرة بشكل عريض وتستقى أهميتها من كونها شكلا مقبولا للتعبير الاجتماعى.



والفرد من خلال الحركة يتعلم من نفسه ويدرك ما فى جسمه من قدرات واستطاعات، كما يستكشف ما يحيط به من مظاهر البيئة، والحركة تكسبه مفاهيم أساسية للتكيف الاجتماعى والبيئى مثل: الزمن، والفراغ، والجهد، والعلاقات الحركية؛ فضلا عن تكوين صورة ذهنية واضحة لجسمه فيما يعرف بمفهوم الجسم، واكتساب هذه المفاهيم كفيل بأن يضع الطفل على أرض الواقع الحياتى والاجتماعى فيقدر إمكاناته الحركية والبدنية حق قدرها، فلا يغالى فيها ولا ينقص من قدرها.

ولقد أوضحت ميلور Mellor أن الأطفال كلما تقدموا فى الألعاب الحركية معا أدركوا ملكية الآخرين واحترموها، وقدروا جهود الآخرين وتفهموا أدوارهم وأدوار المشاركين معهم فى اللعب.

كما أشار كلارك وهار Clark & Haar إلى أن العامل الحاسم فى الوضع الاجتماعى بالنسبة للأطفال هو المقدرة على اللعب الجيد، خاصة إذا كان الأطفال من أعمار متقاربة، بل وربما يفقد الطفل وضعه الاجتماعى بين أقرانه إذا ما فقد المهارة الحركية أو تفوق عليه بعض أقرانه فيها.

وبتقدم النمو الحركى والمعرفى لدى الطفل، يتعلم الربط بين تفكيره وحركاته فيحاول أن يقيس قدراته سواء مع نفسه أو بمشاركة أقرانه فيسعى إلى التسلق والتعلى والوثب من أماكن مرتفعة أو عبر قنوات ضيقة فى محاولة لتقدير ذاته الحركية، كما يسعى إلى مصارعة أقرانه وزملائه أو متحديا أخوه الأكبر أو حتى والده، وكثيراً ما يسأل الآخرين عن رأيهم فى حركاته ومستواها وطريقة أدائها، وهذا التفاعل يشكل لديه آليات وأساليب اتصال وحل للمشكلات تعمل على نضجه الاجتماعى والنفسى وتشكل شخصيته وتنميها.

تشكل الحركة الناتج الرئيسى الظاهرى والملموس من جسم الإنسان، ومنذ الطفولة المبكرة تنمو مدركات الطفل ومفاهيمه ومشاعره من خلال الحركة التى يحدثها جسمه؛ لأن جسم الطفل هو الإطار أو البناء المادى الملموس والمحسوس لمعنى الوجود فى سياقه الانطولوچى الفلسفى.

ويعمد الطفل إلى تأمل ذاته وتكوين صورة عن نفسه من خلال جسمه وما يؤديه من استطاعات حركية، وكلما وضحت صورة الجسم لدى الطفل نضجت مفاهيمه الأساسية كمفهوم الجسم ومفهوم الذات، فعلاقة الطفل بنفسه عملية معقدة تمر بعدة أطوار حتى يتحدا، وهى تمر عبر علاقة أخرى مبدئية وأساسية هى علاقة الطفل بجسمه، وما دام الجسم يعمل من خلال الحركة، فإن الجسم والحركة هما بمثابة أدوات اتصال أساسية مع النفس.

ولهذا يقرر لايمان Layman أن التغيرات الحقة فى الشخصية نتيجة برامج كالتربية البدنية والتربية الحركية تتم أساسًا من خلال تحسين مفهوم الذات وبخاصة مفهوم الذات الجسمية وصورة الجسم وكيف أنها بمثابة اللبنات الأساسية لمفهوم الذات كأحد أهم جوانب الشخصية.

وتعتقد فلشين أن الشخصية والدافعية هما المفاهيم الفاتحة فى الغالب الأعم لوصف الفرد، ولكن طريقة تقدير هذه المفاهيم تتوقف على مدى اتفاقنا حول كيف تتبدى هذه المفاهيم وكيفية إدراكها، ولذا فهى تؤكد أن مفهوم الذات المتصل بالجسم من الأهمية بمكان فى علاقته بالمشاركة فى الأنشطة الحركية، كما أن مفاهيم مثل صورة الجسم Body image تشكل بنية مفيدة لمدركات الفرد واتجاهاته من خلال مرجعية الجسم.

الشخصية وصورة الجسم:

ولقد ظهرت تعريفات عديدة للشخصية، لكن تعريف ألبورت Allport يتفق مع توجهاتنا والذى يقول: «ذلك التنظيم الدينامى الذى يكمن بداخل الفرد،



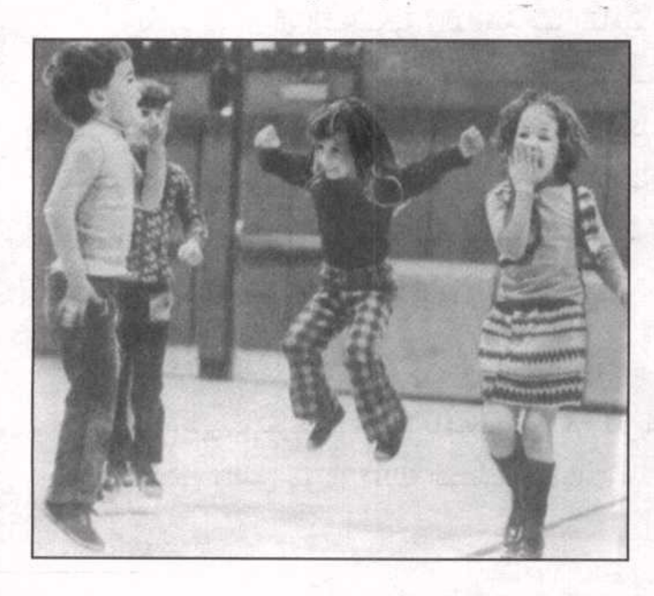
والـذى ينظم كل الأجهزة النفسية الجسـمية التى تملى على الفرد طابعه الخاص فى السلوك والتفكير».

ويميز سيد غنيم بين أنواع من مـحددات الشخصية، الأول محددات تكوينية بيولوچية مثل: الـوراثة والأجهزة العضوية الـفسيولوچية، والـثانى محددات بيئية مثل: البيئة الثقافية والاجتماعـية من حيث تأثيرها فى أجسامهم وطرق معيشتهم، والـثالث هو الدور، ونعـنى به ما يتوقعه المجـتمع من الفرد الذى يـحتل مكانة أو مركزا مـا، فالذكر دوره غـير الأنثى والأب غـير الأم، وتعـلم الطفل لعب أدوار الكبار يهيئ شخصيته للتطبيع والنضج الاجتماعى.

وعرض الشخصية يعتمد على الجسم فى المقام الأول، وكل فرد ينمى حشدا من الأفكار الشخصية والاجتماعية وإطارا قيميا عن جسمه ونفسه، فالأفراد قادرون على إظهار خصائصهم الذاتية من خلال عبارات مثل:

أنا طويل - أو أنا طـويل أكثر من اللازم، أو أنا سمـين أو أنا نحيف أو أنا صاحب جـسم عضلى - أو أنا قصير. وفى هذا الـسياق تتحكم صورة الجسم إلى حد ما فى تشكيل القدرت الحركية، مثلما تفعل الخصائص البدنية.

ولقد أبـرز شيلدون Sheldon الارتباط الـقوى بين الـنمط الجسمى والمزاج الشـخصى، كما قـدم كريتشمر Kretschmer المزيـد من التأكيـدات والتوضيحات



تؤثر صورة الجسم فى تشكيل مفهوم الذات، وبالتالى فى تشكيل شخصية الطفل



العلمية فى هذا الصـدد. وقد أشارت نتائج أبحاث ليرنر، كورن Lerner & Corn أن الأطفال فى مراحلهم المبكرة يفضلون النمط العضلى للجسم، وهى ما أكدته دراسة ستافير Staffier من أن النمط العضلى هو صفة الأطفال الأكثر شعبية والأكثر تفضيلاً لدى التلاميذ.

ويوضح ذلك چون كين J. Kane بأن صورة الجسم مرادف لتعبيرات مثل مدرك الجسم Body percept، ومخطط الجسم Body Schema المستخدمان فى علم النفس للإشارة إلى الإطار التوجهى لتوضيح مفهوم الفرد لجسمه والطرق التى يتلقى بها خصائصه، ومفهوم صورة الجسم لا يشتمل على مجرد مجموعة من الأحاسيس البصرية، والذوقية، والحسحركية، فهو مفهوم نشط مسئول عن تنظيم وتغيير العناصر البدنية كلما استقبل الجسم أو تأثر بخبرات أو أنشطة جديدة.

ويؤكد هذا ما أبرزه لوريا Loria بشكل عام عندما قال أنه من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسى على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور يشتمل على عناصر حركية.

ومدركات الطفل عن جسمه تظل تنمو من خلال ما تتلقاه من البيئة الخارجية فضلاً عن العوامل الوراثية البيولوچية، بحيث تختلف هذه المدركات كلما نما الطفل.

ويرى ويتكين Witkin أن الاختلافات فى مفهوم الجسم تظهر من خلال تقدم الطفل نحو المزيد من التعقيد أو التركيب النفسى، فذكر أنه فى الطفولة المبكرة يمر بخبرات عن نفسه وجسمه كما لو كان «مصفوفة جسمية مستمرة».

وكلما نضج الطفل نمت لديه الفروق بين جسمه وبين العالم الخارجى المنفصل عن ذاته وأخذت هذه الفروق تتشكل بحيث يصبح واعيا بالاختلاف بين أجزاء جسمه وعلاقتها البينية بعضها ببعض.

وخلال هذه العملية تتشكل الاتجاهات نحو الجسم Body attitudes والتى قد تكون ذات تأثير طويل المدى على سلوك الطفل.



وأوضح كاجان، موس Kagan & Moss أن المخاوف المتصلة بالجسم لدى البالغين لها علاقة بمستوى المخاوف التى نمت فى الطفولة المبكرة، كما أوضحنا أيضا أن القلق الجسمى لدى الأطفال قد يكون عاملا مشجعا على تشكيل اتجاهات طويلة المدى وأمزجة سلوكية نحو خبرات بدنية معينة، فعلى سبيل المثال الأولاد ممن لديهم مستوى قلق جسمى عال وجد أنهم يتجنبون الأنشطة الرياضية التنافسية بينما يكرسون الكثير من الوقت للاهتمامات الفكرية.

وظهرت مفاهيم جسمية عديدة مرتبطة بالشخصية وبالأداء الحركى للفرد خلال النصف الأخير من القرن العشرين، تناولت بالتفصيل صورة الجسم والمتغيرات المؤثر فيها، مثل القلق الجسمى Body anxiety، الوعى الجسمى Body awareness، الاتجاهات الجسمية Body Attitudes، التوجيه الجسمى فى الفراغ Body orientation in Space، النرجسية الجسمية Body narcissism، وغيرها من المفاهيم التى يصعب حصرها فى هذا المقام والتى يمكن أن توضح الأساس الجسمى فى بناء شخصية الطفل.

ولقد وجد فيشر Fisher ارتباطا إيجابيا بين إدراك حجم الجسم والعدوانية، كما وجد كلفلاند Cleveland أن إدراك الفرد لحدود جسمه مرتبط بسمات الشخصية مثل: التعبير عن النفس، وتأكيد الذات، والسيطرة والتمكن. بينما وجد ريد Read أن الفائزين فى المنافسات الرياضية لديهم صورة جسمية ومفهوم ذات أكبر بشكل جوهرى عن من يخسرون فى تصفيات تلك المنافسات، كما أوضح هفيهرت Havighuret أن درجة قبول الطفل لذاته قد تتأثر بكفاءته فى المهارات الحركية، كما وجد علاقة بين الكفاية الإدراكية الحركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائى وبين صفات: التعاون والاتزان الانفعالى، والهدوء والوداعة.

الجسم فى الفراغ المحيط (المجال):

تناولت دراسات نفسية عديدة العلاقة بين الشخصية وبين الطرق التى يدرك بها الفرد علاقة جسمه بالفراغ، ولقد استعرض ويتكين نتائج أبحاثه فى هذا الصدد قائلاً أنه أصبح من الواضح أن الطريقة التى يوجه بها الفرد نفسه فى الفراغ تمثل



أكثر من كونها تـعبيراً عن النمط الإدراكى العام المفضل؛ لأنها تتصل بنظام عريض ومتنوع من التوظيفات النفسية.

وافتراض ويتكين أن مفهوم الجسم متـرابط بانتظام قليل أو كثير يتوقف على المـيل لاختبار أو تجريب الذات وعلى العالم المحيط بـطريقة مشابهة، وينعكس ذلك على ما نطلق عليه أسلوب الحياة Style of Life.

ولـقد توصل ويـتكين إلى الـتعمـيم النظـرى التالى والمـؤسس على تجارب علمية:

«الارتباط الدينامى الموجـود بين الإحساس بالبدن والإحـساس بالذات يشير إلى أن الاندمـاج الجاهـز بين الجسم والمجـال قد يظـهر ذاتـا محدودة فى كل من الفصل (العزل) والبنية الداخلية».

الرضا الجسمى ومشاعر الذات:

يعتقد زيون Zion أن شعور الفرد بالرضا عن جسـمه يرتبط بالثقة بالنفس فى مقابل العـوامل البيئيـة الأخرى المحيطة، وأول من شـد انتباهنـا لمفهوم الرضا سيكورد، جورارد Secord & Jourard عنـدما أوضحا أن هنـاك علاقة بين الرضا (النسبى) عن الجسم Cathexis واتجاهات الفرد نحو جسمه.

ولقد تناول ذلك المبحث طبيعة الارتباط بين اتجاهات الفرد نحو أجزاء جسمه ووظائفـها والقلق، وعدم الأمان، والمشاعر نحو الـذات، بما يفيد بأن هناك ارتباطا موجبا وعاليا بين الرضا عن الذات والرضا عن الجسم.

ولـقد وجـد جونسن Johnson أن الإنـاث أقل من الذكـور فى درجة عدم الـرضا عن الجسم، وأن ذلك كان مرتبطـا بأعراض جسميـة، كما وجد سيكورد، جورارد أن الذكور يـشعرون بقدر مـا من الرضا عن ضخـامة الجسم وليس الوزن (الثـقيل)، وأوضح هفهـيرت أن قبـول الذات لدى الطـفل يرتبط إيجـابيا بإدراكه لكفاياته الحركية.

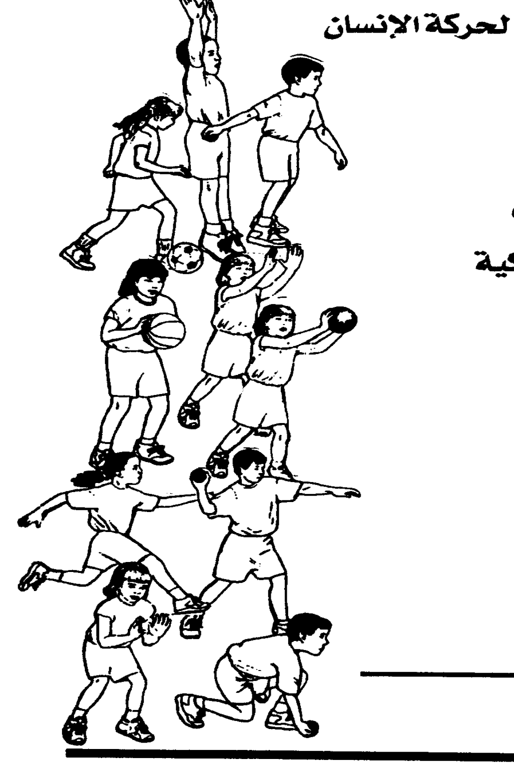


الفصل الثاني

□ □ □ □ □

الأسس البيولوجية التنموية لحركة الإنسان

○ ○ ○ ○ ○



- الأسس البيولوجية التنموية لحركة الإنسان
- أسس النمو البدنى والحركى
- مدخل النمو المتكامل
- أسس التحكم والتعلم الحركى
- أسس الكفاية الإدراكية الحركية



الأسس البيولوجية التنموية لحركة الإنسان

الأسس البيولوجية:

الحركة هى نتاج عمل متوافق بين الأعصاب والعضلات، وهناك نوعان من الحركة لدى الإنسان، حركة لاإرادية وحركة إرادية.

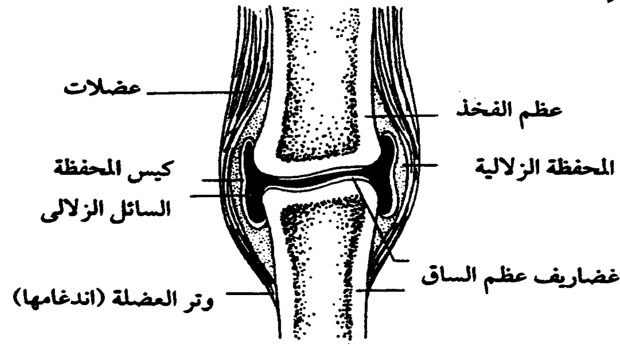
الحركة اللاإرادية: هى حركة تتم بطريقة غير واعية إذ لا دخل للفرد فى إحداثها، فهى تنبع من المراكز المنعكسة فى مخ الإنسان، وتتم بطريقة آلية لا إرادة للإنسان فيها، ومثال لها حركة التنفس.

والحركة الإرادية: فهى حركة مقصودة واعية تتضمن اشتراك مراكز التفكير، وتحدث وفق إرادة الإنسان، ومثال لها المشى - الجرى - الرمى - الثنى. . . إلخ، وهى النوع الذى يهمنا فى سياقات دراسة الاعتبارات البيولوجية والفيزيقية للتربية الحركية.

والحركة الإرادية هى حركة هادفة تؤدى إلى نشاط ملحوظ للعضلات الهيكلية بالتعاون مع المفاصل.

المفاصل:

المفصل هو نقطة اتصال بين عظمتين أو أكثر، وهناك ثلاثة أنواع للمفاصل فى جسم الإنسان:



مفصل ثابت: ومثال له خط المفاصل بين عظام جمجمة الرأس.

مفصل بسيط الحركة: ومثال له المفاصل بين فقرات العمود الفقرى.

مفصل حر الحركة: ومثال له مفصل الكتف أو مفصل الفخذ.

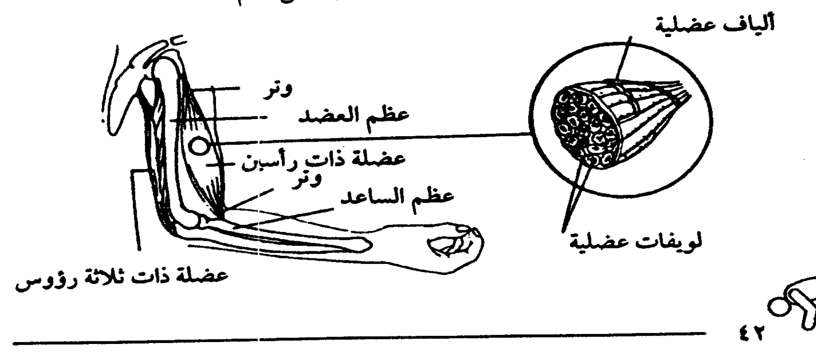
العضلات:

تتصل العضلات بعظام الجسم وتتسبب فى تحريك العظام المتمفصلة عن طريق الشد، فالعضلة تشد عن طريق الانقباض ولا تدفع، وهذا النوع من العضلات يسمى بالعضلات الهيكلية، وهى لها عدة أشكال تتناسب وطبيعة وظيفتها الانقباضية.

وبالإضافة إلى العضلات التى تعمل على هيكل الجسم لتحريكه هناك أنواع أخرى، فهناك العضلات الناعمة والتى توجد كثيرًا فى جدران الجهاز الهضمى والأوعية الدموية، وعضلة القلب وهى عضلة فريدة فى خصائصها، فهى المسئولة عن ضخ الدم لأنحاء الجسم طوال عمر الإنسان.

والعضلة عندما تنقبض يقصر طولها فتشد العظام المتصلة ببعضها حول المفصل، وبذلك فالعضلة تشد ولا تدفع.

وقوة الانقباض العضلى تتوقف على عدد اللويفات العضلية التى تعمل فى وقت واحد، وعلى الميزة الميكانيكية للوضع الذى تتخذه العضلة عند الانقباض وأيضا على التنظيم الذى يتم فى ألياف العضلة وقت الانقباض، فضلاً عن التدريب الذى يعد أساسا للأداء الجيد للعضلات بشكل عام.



فالقوة القصوى Strength هى صفة بدنية هامة تحدثها العضلات تنتج عن انقباض كل أو أغلب ألياف العضلة، بينما التحمل العضلى Muscular Enduranc كصفة بدنية ينتج عن تنظيم انقباض ألياف العضلة فبعضها ينقبض والآخر يستريح ثم يتبادلان الأدوار حتى يمكن تأخير التعب وتستمر العضلة فى أداء واجبها الحركى لأطول مدة ممكنة.

الأعصاب والحركة:

يهيمن المخ ويدير أمر الحركة فى الإنسان، والعضلات الهيكلية لا تنقبض تلقائيا، إذ لا بد أن يأمرها المخ بذلك، فلا بد أن تصل لكل عضلة إشارة عصبية من المخ عبر الليفة العصبية المسئولة فتستجيب سواء بالانقباض أو بالارتخاء.

والنوع المعنى بالحركة الإرادية للعضلات الهيكلية يسمى بالأعصاب المحركة. وهناك نوع آخر من الأعصاب يعمل بطريقة عكسية، فبدلاً من أن يحمل رسائل من المخ فإنه يحمل الرسائل إليه، وتسمى بالأعصاب الحسية، والتى نحس بها بالحرارة والبرودة والبلل والجفاف، فتستجيب العضلات لذلك.

والمخ يتكون من ثلاثة أجزاء:

١ - المخ الرئيسى، وهو أكبرها وبه مناطق متخصصة لكل من الإبصار والسمع والشم والتذوق والذكاء والذاكرة والحركات الكبيرة.

٢ - المخيخ.

٣ - النخاع المستطيل فهما مسئولان عن تنظيم حركات الجسم وبالذات المهارات الحركية الدقيقة كالكتابة والرسم والعزف على الآلات الموسيقية، وما شابه.

ومن المهم أن نعلم أنه مع كل حركة جديدة يتعلمها الإنسان يتم عمل مسار عصبى جديد، وكلما تكررت الحركة عدة مرات استخدم هذا المسار الجديد حتى يصير ممرا (مُعبّدًا) إلى أن تتصف الحركة بالمهارة، والتكرار هنا يعنى ما نطلق عليه (التدريب) أو التمرّن Training.



أسس النمو البدنى والحركى



مقدمة

تعتبر فتـرة طفولة الإنسان طويلة بـالنسبة لطفولـة غيره من الكائنات الحية؛ وذلك بسبب طول فترة النمو والتطور اللازمين لنضج الطفل فى النوع الإنسانى.

وعملية النمو لـدى الطفل هى عملية معقـدة للغاية ولا شك، فالطفل يتبع تسلسلا معينا من المراحل خلال تطور ونضج الجوانب المختلفة من جسمه أو عقله.

كما أن هناك بعض الخصائص التى تحكم نمو الطفل أهمها ما يلى:

١- النمو مـتماثل لدى جـميع الأطفـال: مهما اخـتلفت نواحى الـبيئة أو الوراثة، ومهما تفاوتت عمليات النمو من حيث معدلاتها، فالمشى مثلا يجب أن يمر بمراحل الجلوس والحبو والوقوف.



٢- النمو عملية متصلة: فهو سلسلة متتابعة متصلة من التغيرات.

٣- الـنمو يختلف فى معدلاته: فنمو القلب يـكون بطيئا فى الطفولة سريعا فى المراهقة.

٤- النمـو يتجه من الاستجابـات الإجمالية إلى الاستجـابات النوعية: فأى صوت يلـفت انتباه الرضيع ولكـن مع استمـرار النمو يلتفت إلى نوعية الأحداث التى تعنيه فقط.

٥-النمـو مترابط شمولى: فنمو مهارة المشى (الحركية) تساعده على اكتشاف البيئة المحيطة، أى تنمى معارفه ومداركه.

٦- النمو مـتكامل: فالمـشى ليس هو نـقل ثقل الجسم على أحـد الرجلين لتحريك الأخرى ثم تكرار ذلك بل هو سلوك حركى راق من خلال نمو متكامل للطفل.

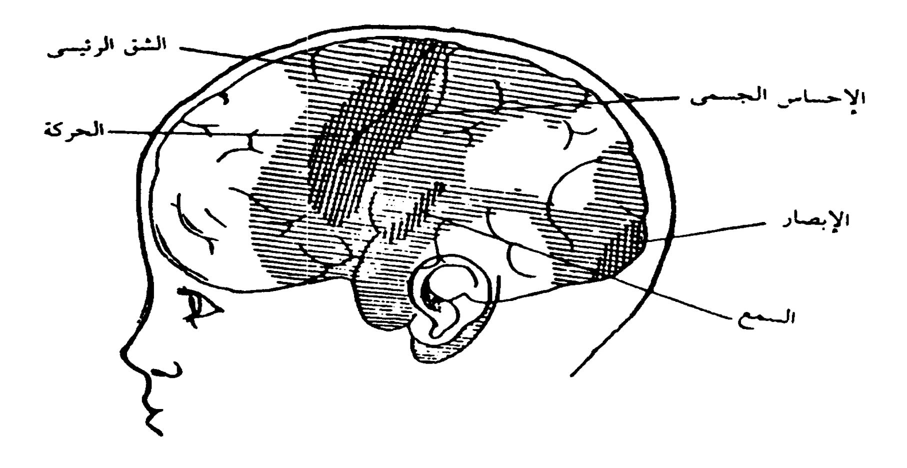
٧- النمو يتـأثر بالبيـئة وبالوراثة: وينـتج عن ذلك تفاوت فى معدلات نمو الأطفـال أصحاب الأعمار الـواحدة وتبعا لـذلك تنشأ الـفروق الفردية بينهم.

والمولود الجـديد يأتى إلى الحيـاة وهو يملك من (١٠-١٤) بلـيون خلية من القشرة المخية،معظم هذه الخلايا تكون غير ناضجة فهى بذلك غير قادرة على القيام بوظيفتها.

ومع مضى الوقت فإن عظام الجمجمة تكبر مما يسمح للخلايا المخية أن تنمو وأن تنشط العمليات الكيميائية فى المخ.

خـلال الـنـصف الأول من ســنة المـيـلاد، تـهتـم خلايا المخ من خلال وظـائفها المخـتـلفة بتطـويـر حركات الجسم الأوليـة من خلال مخرجات العضل (out put muscular) ومـدخلات العـضـلة (in put muscular)، ومن ثم توجه خلايا النضج فى المخ نشاطها نحو العمليات العقلية كالتفكير والتذكر.





مناطق المخ المختلفة ووظائفها النوعية فى النمو

وللنمو البدنى يتبع نظام نسبى معين فى نمو أعضاء وأطراف الجسم، فكلما كبر الطفل حدث تغير ملحوظ فى حجم الجسم وشكل أجزائه فهو يفقد بالتدريج السمنة المميزة للرضع ويصبح أنحف وأطول.

وأظهر سمات التغير هو شكل رأس الطفل التى تكون $\frac{١}{٤}$ طوله وهو رضيع ولكن يبطؤ نموها بعد ذلك، فإذا ما وصل الطفل لسن الخامسة يصل حجم الرأس قرابة حجمها النهائى، كما لوحظ أن مجموعات العضلات الكبيرة هى التى تنمو ويتحكم فيها الطفل أولا.

وفى سن السابعة تقريبا يظهر تحكم الطفل فى عضلاته الصغيرة لعضلات الأصابع والرسغ.

ويمكن إيجاز اتجاهات النمو فى جسم الطفل بأن النمو يتبع اتجاها من الرأس إلى القدم ويتعامد عليه اتجاه آخر من منتصف الصدر إلى أطراف الصدر إلى أطراف الأصابع.

الذكور				
السن	الوزن		الطول راقدا	
	رطل	كجم	بوصة	سنتيمتر
عند الولادة	٧,٤	٣,٤	١٩,٨	٥٠,٣
٣ شهور	١٤,٣	٦,٥	٢٤,١	٦١,٢
٦ شهور	١٨,٧	٨,٥	٢٦,٥	٦٧,٣
٩ شهور	٢١,٧	٩,٨	٢٨,٣	٧١,٩
١٢ شهرا	٢٣,٨	١٠,٨	٣٠,٠	٧٦,٢
١٨ شهرا	٢٦,٩	١٢,٢	٣٢,٥	٨٢,٦

الإناث				
السن	الوزن		الطول راقدا	
	رطل	كجم	بوصة	سنتيمتر
عند الولادة	٧,١	٣,٢	١٩,٨	٥٠,٣
٣ شهور	١٣,٠	٥,٩	٢٣,٣	٥٩,٢
٦ شهور	١٧,٠	٧,٧	٢٥,٨	٦٥,٥
٩ شهور	١٩,٧	٨,٩	٢٧,٦	٧٠,١
١٢ شهرا	٢١,٩	٩,٩	٢٩,٢	٧٤,٢
١٨ شهرا	٢٥,٠	١١,٣	٣١,٩	٨١,٠

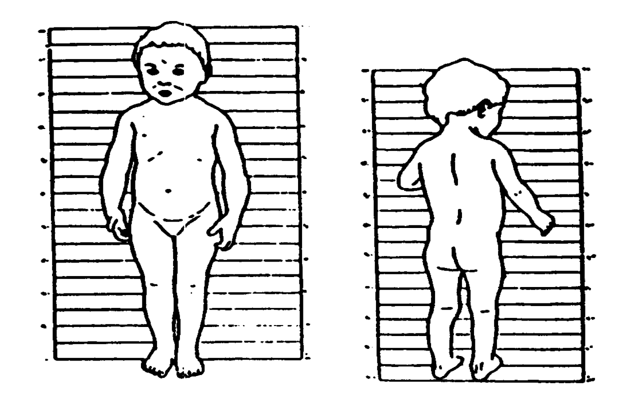
الطول والوزن التقريبي للطفل من لحظة الميلاد حتى (١٨) شهرا

ذكور				
السن	الوزن		الطول راقدا	
١,٥ سنة	٢٦,٩	١٢,٢	٣٢,٢	٨١,٨
سنتين	٢٩,٢	١٣,٢	٣٤,٤	٨٧,٤
٢,٥ سنة	٣١,٥	١٤,٣	٣٦,٣	٩٢,٢
٣ سنوات	٣٣,٥	١٥,٢	٣٨,٠	٩٦,٥
٣,٥ سنة	٣٥,٩	١٦,٣	٣٩,٤	١٠٠,١
٤ سنوات	٣٨,١	١٧,٣	٤٠,٩	١٠٣,٩
٤,٥ سنة	٤٠,٥	١٨,٤	٤٢,٤	١٠٧,٧
٥ سنوات	٤٢,٨	١٩,٤	٤٣,٦	١١٠,٧

إناث				
السن	الوزن		الطول راقدا	
١,٥ سنة	١٥,٠	١١,٣	٣١,٥	٨٠,٠
سنتين	٢٧,٦	١٢,٥	٣٣,٩	٨٦,١
٢,٥ سنة	٣٠,١	١٣,٧	٣٥,٩	٩١,٢
٣ سنوات	٣٢,٥	١٤,٧	٣٧,٦	٦٥,٥
٣,٥ سنة	٢٥,٠	١٥,٩	٣٩,٢	٩٩,٥
٤ سنوات	٣٧,٢	١٦,٩	٤٠,٧	١٠٣,٤
٤,٥ سنة	٤٠,٠	١٨,١	٤٢,٢	١٠٧,٢
٥ سنوات	٤٢,٢	١٩,٢	٤٣,٥	١١٠,٥

الطول والوزن التقريبي للطفل من سنة ونصف إلى خمس سنوات





علاقات النسب فى جسم الطفل

فئات السن	الطول بالسنتيمتر	
	ذكور	إناث
٦	١١٣,٥٤٩	١١٤,١٠٠
٧	١١١,٨٥٧	١١٧,٤٨٨
٨	١١٧,٢٢٦	١٢١,٩٧٠
٩	١٢١,٩٢٦	١٢٦,٢٢٤
١٠	١٢٤,٥٢٤	١٣٠,٥٧٤
١١	١٣٤,٥٢٢	١٣٥,١٤٢
١٢	١٣٨,٥٨١	١٤٠,٧٧٤

متوسط الطول الكلى لقوام الذكور والإناث للمراحل السنية من (٦-١٢) لدى عينة فى المجتمع المصرى



تقسيم مراحل النمو:

فى سبيل إثراء هـذه الدراسة كان من الواجب الالتزام بتقسيم معين لمراحل النمو البدنى والحركى، والتقسيم التالى هو أكثر التقسيمات فعالية وهو أيضا أكثرها استخداما فى دراسات الطفولة والنمو الحركى من وضع تيرنر (Turner).

١- مرحلة الطفولة المبكرة.

(من الميلاد - حتى ثلاث سنوات)

٢- مرحلة طفولة ما قبل المدرسة.

(من ثلاث سنوات - حتى ٦ سنوات)

٣- مرحلة الطفولة المتوسطة.

(من ست سنوات - حتى اثنتى عشرة سنة)

أولا: مرحلة الطفولة المبكرة

(من الميلاد حتى ٣ سنوات)

النمو البدنى:

يتبع النمو البدنى للطفل منذ ميلاده تسلسلا معينا من النمو العضلى رغم كل الاختلافات التى تقابل هذا النمو، سواء فى معدل النمو أو فى التحصيل فى سنوات الحياة الأولى من عمر الطفل.

ونظام نمو الطفل فى هذه المرحلة واسع ومعقد، وهو يتبع النمو التدريجى للخلايا فى المخ.

نمو الطول:

يصل طول الجنين فى المتوسط حوالى (٥٠سم) ويستمر النمو فى الطول حتى يصل فى العام الأول حوالى (٧٥سم)، وفى العام الرابع يصل الطفل إلى



ضعف طوله لحظة ميلاده أى حوالى متر تقريبا، ويكون الذكور أطول نسبيا من الإناث.

وتدل دراسات بولدوين (Boldwin) على أن سمة السرعة فى النمو تظل سارية من الصغر حتى المراهقة، فالطفل الذى يبدو طويلا عن أقرانه فى سن السادسة يظل محتفظا بهذه السمة عندما يبلغ الثانية عشرة.

كما لوحظ ازدياد معدل نمو الذكور فى المراحل الأولى حتى المراهقة عنه فى الإناث ثم ينقلب الحال فى فترة المراهقة فيزداد معدل نمو الإناث عن الذكور، انظر الجداول السابقة.

نمو الوزن:

يكون وزن الطفل عند الميلاد حوالى ثلاثة كيلو جرامات إلى ثلاثة كيلو جرامات ونصف، وغالبا ما يكون وزن الطفل الذكر أكبر من الطفل الأنثى بنحو ربع كيلو.

ويتضاعف وزن الطفل عند وصوله الشهر الخامس، وفى السنة الأولى يتضاعف وزنه ثلاث مرات عما كان عليه يوم ميلاده، وفى العام الثانى يزداد وزنه بمعدل كيلو جرام كل أربعة شهور. وفى سن الثالثة حتى السادسة يزداد وزنه بمعدل كيلو جرامين وربع كل عام تقريبا.

ويلعب وزن الطفل دورا مهما فى الكفاءة الحركية والقدرة الحركية العامة والخاصة.

النمو الحركى (الاستجابات الحركية للرضيع):

فى إمكان الطفل حديث الولادة أن يؤدى عددا من الاستجابات الحركية وهى مجملها حركات ذات طابع تكيفى فى سبيل البقاء، وهى حركات غير متعلمة، ومنها على سبيل المثال حركات الرأس والإشاحة عن الوجه عند الإحساس بالأذى، واتخاذ وضع النوم، وهناك استجابات أخرى هى فى جوهرها



منعكسات عصبية، كحركة اتزان الرأس لمواجهة تغير وضع الجسم، ومنعكس (بابينسكى) وهو توتر يحدث فى أصابع القدم عند استثارة باطن القدم.

أما الحركات المتوافقة لدى أجزاء جسم الطفل حديث الولادة فهى تتضمن حركة لف الجذع، الاهتزاز، الرعشة، الزحف وهى استجابات تحتاج لمثير قوى وفعال حتى تحدث مثل الصوت العالى، التغير الواضح فى درجة الحرارة.

ويعتبر جلوس الطفل (طور حركى) بالغ الأهمية، فعندما يبلغ الرضيع الستة أسابيع تقريبا يتمكن من الجلوس، وهو بذلك يتحول من الوضع الأفقى (الرقاد) إلى الوضع الرأسى (الجلوس) وبذلك يتاح له مجال رؤية بصرية جديدة، حيث يتمكن من اكتشاف الأشياء والتعرف على الأشخاص

وخلال الأسابيع التالية يكتسب السيطرة على عضلات جذعه، كما يجتهد فى الأسبوع الثامن والعشرين فى أن يمسك الأشياء ويتحسسها ويضعها فى فمه.

ويرى كوكس، أورليانز (Coxe & orleans) أن الطفل فى شهور الحياة الأولى لا يبدى ميلا ثابتا نحو استخدام إحدى اليدين دون الأخرى. إلا أن نسبة كبيرة من الصغار يسايرون فى الغالب أساليب الكبار ويستعملون اليد اليمنى على سبيل التقليد.

بداية الانتقال الحركى للطفل:

أوضحت بحوث بايلى (Bayley) أن النمو الحركى للطفل يبدأ فى حوالى سن شهرين ونصف، حيث يتمكن من رفع صدره بنجاح بمساعدة ذراعيه من وضع الانبطاح.

وعند سن أربعة أشهر ونصف تقريبا يتمكن من الجلوس عند تقديم المساعدة له، ولقد أوضحت هذه الدراسة عدم ظهور الحبو (تطور حركى) حتى هذه المرحلة من العمر.

وتنمو مهارات الانتقال تبعا لنمو مهارات استخدام اليدين، فإن الطفل يصبح فى مقدوره حينئذ أن يتدحرج على بطنه أو على ظهره، وفى الشهر السادس لنا أن

نتوقع محـاولات أولية للحـركة أماما، وفى الشـهر الثامن يبـدأ الزحف ويتحسن خلال الشهـرين التاليين، حيث يتـاح للذراعين والرجلين فـرص النمو والممارسة، وفـى خلال هذه الأطـوار لوحظ عـدد من الأوضاع الـشائـعة، أهـمهـا الـزحف والاهتزاز والحبو.



الاتزان الحركى ونمو حركة الطفل:

للطـفل حديث الولادة حساسية عاليـة للتغيرات المكانيـة بالنسبة لجسمه فهو يعمد إلى تعديل وضع جسمه، سـواء بالانقباض أو الالتفاف أو الدوران أو غيرها من الحركات التى هى فى جوهرها استجابات لاستثمار أعضاء الحس فى عضلاته.

وإذا ما حاولـنا حمل الطـفل فى الهواء من إبـطيه، سنـجد أنه يحاول عن طريق الخطـو فى الهواء - أن يصل بقـدميه إلى أى سطح مستـقر مما يدل على أن أطراف أقدامه عالـية الحساسية بالـنسبة للاتزان. وفيمـا يلى ملخص آراء (فايجر، أندرسن، شيرلى، وطمسون) فى نمو الاتزان الحركى.

شهر

- يتمكن الطفل من رفع رأسه بحيث تبعد ذقنه عن سطح الفراش من وضع الانبطاح.

شهران

- يستطيع رفع صدره عن مستوى سطح الفراش من وضع الانبطاح.

أربعة أشهر

- يستطيع أن يحتفظ برأسه منتصبا إذا حمله شخص ويحاول أن يرفع جسمه فيتمكن من رفع رأسه وكتفيه.

ستة أشهر

- قد يجلس لفترة بدون سند.
- يتمكن من التقلب من ظهره إلى بطنه وبالعكس (نصف دورة فقط) على المحور الرأسى.
- يتمكن من توظيف (القبض) فى إمساك الأشياء ورميها وبعثرتها أو تحطيمها.

تسعة أشهر

- يجلس وحده.
- يقف بمعاونة الآخرين.

اثنا عشر شهرا

- يقف مستندا على الأثاث.
- يمشى إذا قدمت له معاونة.
- يقيم ظهره إلى أعلى حتى يصل إلى وضع الوقوف.

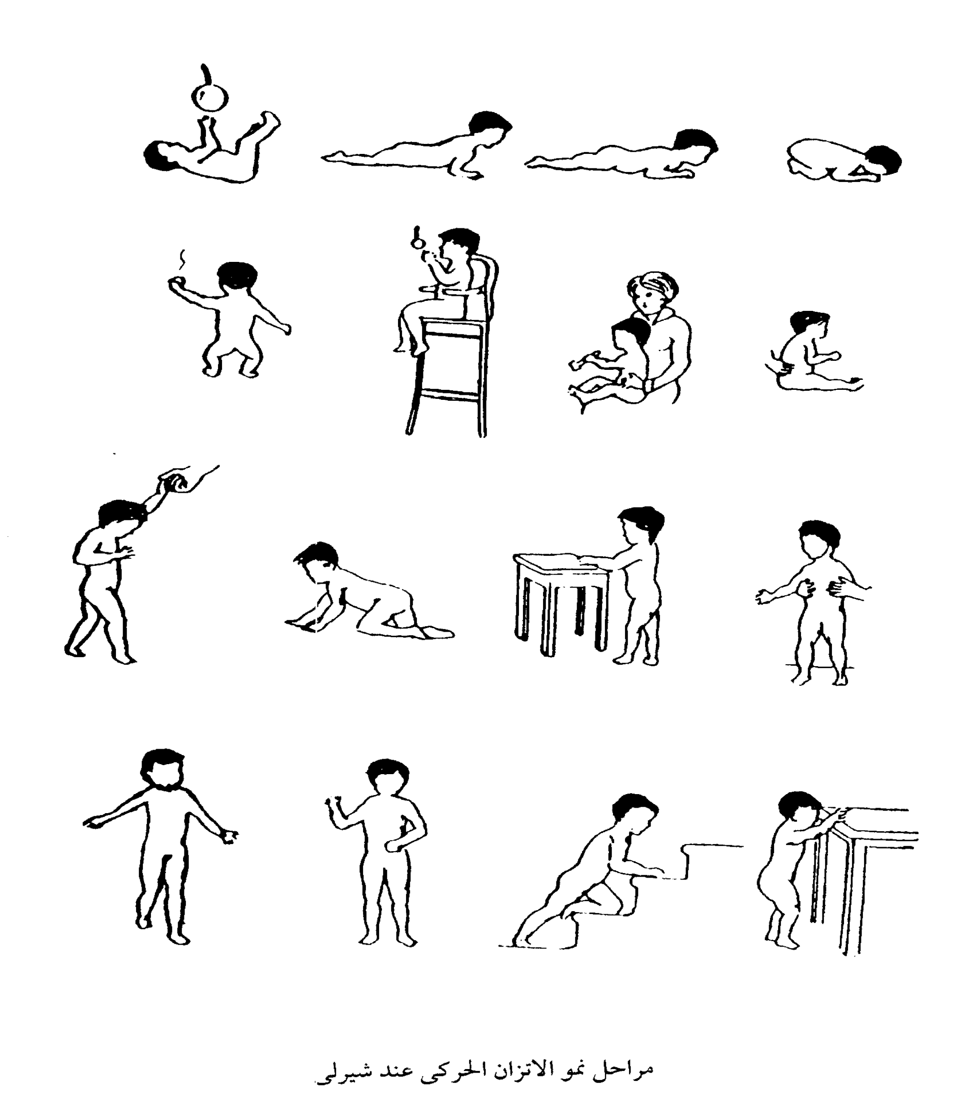
خمسة عشر شهرا

- يصعد الدرجات أو الأثاث غير المرتفع.
- يقف وحده.
- يتمكن من المشى وحده.

ثمانية عشر شهرا

- يتسلق قطع الأثاث أو الدرج.





مراحل نمو الاتزان الحركي عند شيرلي

- يرمى الكرة أو مكعب فى الصندوق.
- يتمكن من استعمال الملعقة باتزان متوسط.

عامان

- يستطيع الدوران حول قطع الأثاث.
- يتمكن من كرمشة الأوراق وطيها.
- يستطيع الركض باتزان.

تطور الحبو: Ames

دراسة أيمز

قام أيمز بدراسة عن طريق التحليل السينمائى لأفلام أخذت للأوضاع والأنشطة الحركية لعشرين طفلا رضيعا، وكانت نتائج الدراسة تحديد أربعة عشر وضعا أو مرحلة يمر بها الطفل وهو فى طريقه إلى تطور الحبو، وكانت المراحل كما يلى:

١- دفع ركبة واحدة للأمام بجانب الجسم.

٢- الركبة والفخذ للأمام وجانب القدم الأنسى يدفع.

٣- الارتكاز.

٤- محاولة فجة لوضع الحبو المنخفض.

٥- وضع الحبو المنخفض.

٦- الزحف.

٧- وضع الحبو العالى.

٨- النكوص (التراجع).

٩- الاهتزاز.

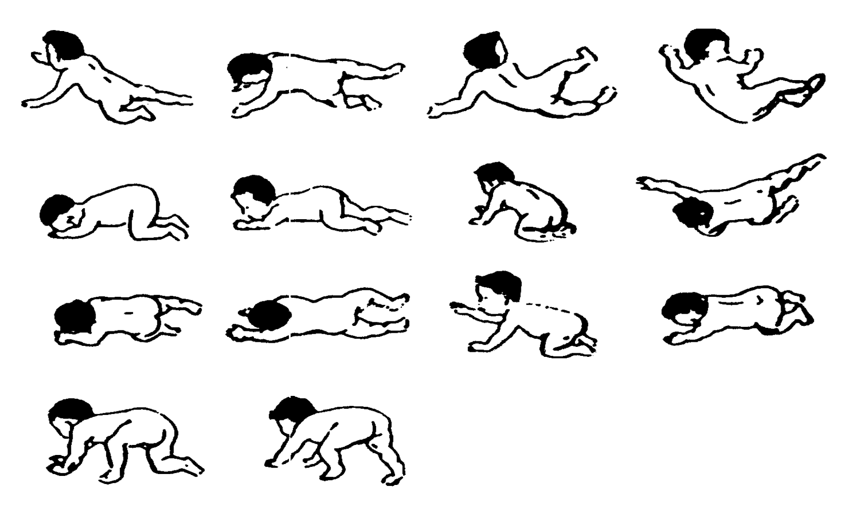
١٠- الزحف حبوا.

١١- حبو الإيقاع بين اليد والركبة.

١٢- الحبو فى شبه خطوة لقدم واحدة.

١٣- الحبو بيد واحدة مع ركبة وقدم واحدة.

١٤- التقدم أماما على أربع.



مراحل (أيمز) لتطور الحركة أماما فى محاولة الزحف والحبو

دراسة جيزل (Gesell):

وهى دراسة تقدم درجات للنمو أسماها جيزل سلالم النمو، وقد اقترحها بهدف التسهيل والتوضيح التقريبى لتقدير النمو الحركى للطفل كإطار مرجعى لدراسة حركة الطفل.

والحركة الانتقالية الأولى للطفل هى (الحبو)، ولقد تمخضت هذه الدراسة عن تحديد نحو عشرين مرحلة أو ما يشبه المرحلة أثناء محاولة الطفل اكتساب القدرة على الحبو، ولقد اختصرت إلى العشر مراحل التالية:

١- يرفع الرأس بدون حركة الساقين.

٢- انتصاب الرأس وامتداد الساقين.

٣- الدوران حول جسمه مع تبادل ثنى الذراعين.

٤- دفع الجسم خلفا بمساعدة الذراعين.



٥- يدفع الجذع من وضع الجثو على الركبتين والكفين.

٦- يحبو إلى الخلف.

٧- الاهتزاز من وضع الحبو أماما وخلفا.

٨- الحبو على الركبتين والكفين للأمام.

٩- الحبو على الكفين وباطن القدمين للأمام.

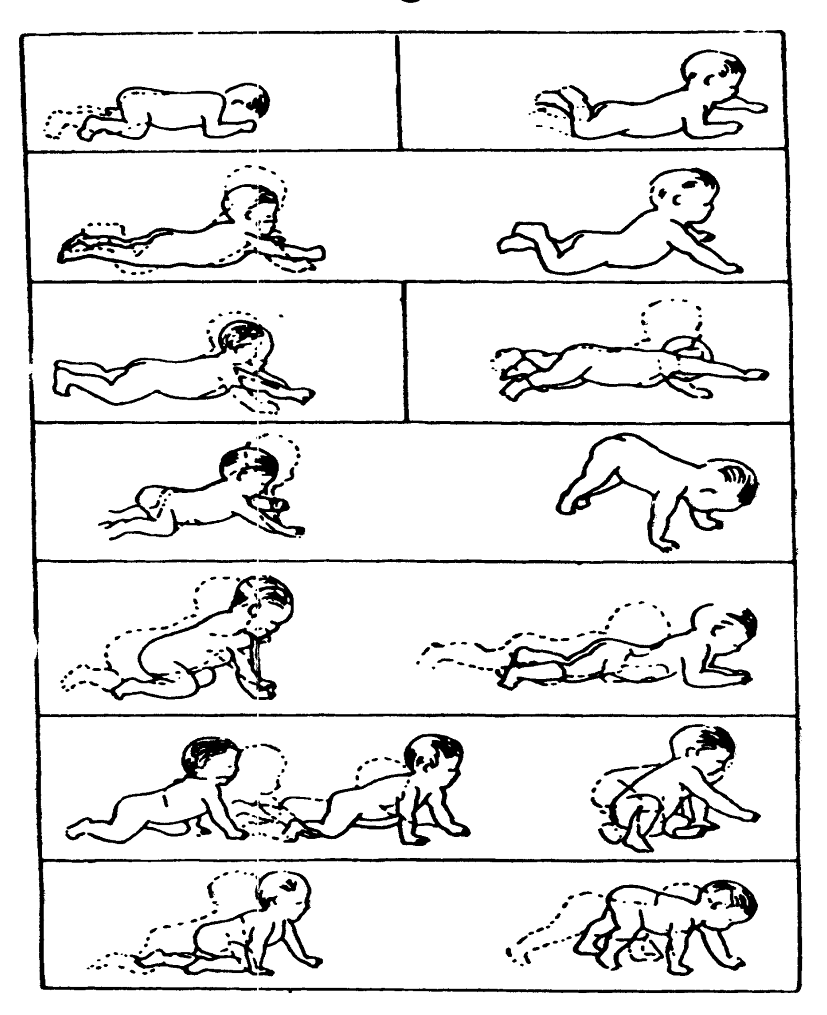
١٠- يقف على قدميه بالسند.

ويعلق جيزل على أهمية دراسة (طور الحبو) لأنه يوضح الآليات التى تتحكم فى نمو الطفل، فالطفل خلال الحبو يكشف عن ألوان عدم النضج خلال محاولته حل مشكلات الانتقال الحركى. وعلى الجانب الآخر قد يفسر لنا ذلك أسلوبه فى عكس الكلمات عند نطقها (فيما بعد) أو بطريقته فى كتابة الكلمات بطريقة مقلوبة وفى مجال المهارة الحركية نراه يرمى الكرة للخلف بيديه معا مع أن هدفه رمى الكرة للأمام؟ ولكن سرعان ما تحل كل هذه الاتجاهات الخاطئة، ويكاد يبدو أنه لن يتقدم أبدا ولكنه فى النهاية يصل للتنسيق الضرورى بين أجزاء الجسم حتى يؤدى الواجب الحركى المنوط به.

دراسة ماكجرو (McGraw) :

قامت ماكجرو بدراسة ميل الطفل للتقدم من خلال طريقة أكثر تعميما من الدراسات السابقة وذلك بدراسة ٨٢ طفلا، وقد أوضحت الدراسة أن هناك تسع مراحل رئيسية يمر بها كل طفل خلال تقدمه للانتقال أماما بغض النظر عن الفروق الفردية.





مراحل ماكجرو التسع (الميل للتقدم)



تطور المشى:

يعتبر المشى إنجازا حركيا متقدما بالنسبة للطفل، فهو أحد المنعطفات الأساسية فى سلسلة أطوار النمو الحركى، كما أنه يقدم للطفل أكبر الإسهامات لنمو مداركه ومعارفه، فعن طريق المشى يتمكن الطفل من إدراك الأبعاد المختلفة للجوانب المعرفية والوجدانية، كما تتاح له فرص جديدة (وحده) لاكتشاف الأشياء.



المشى يمكن الطفل من اكتشاف الأشياء

وأول خطوة يمكن للطفل أن يؤديها تكون فى المرحلة السنية (١٣-١٤) شهرا وعندئذ تبدو حركة الطفل ضعيفة وغير مستقرة وتتقوس الرجلان وتتباعدان، ويحمل وزن الجسم عادة على الجزء الداخلى للقدمين، وتدفع المعدة للأمام مما يعطى للطفل مظهر استدارة فى بطنه، وتمتد الذراعان بعيدا عن الجسم حيث تستخدمان بصفة أولية للمحافظة على الاتزان.



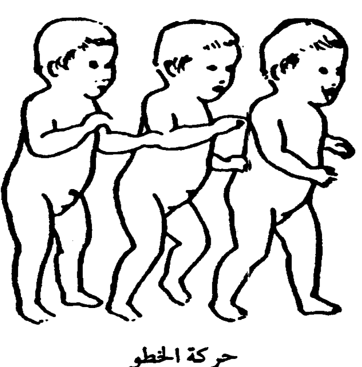
وعند المشى تكون كل أنواع الخطو عند الطفل غير هادفة ويمكن أن تميز فيها التمايل - الخطو الجانبى - الميل المفاجئ - الخطوات الخلفية.



ويقع الطفل على الأرض العديد من المرات فى مراحل المشى الأولى، ويعتقد البعض أن ذلك يشكل رغبة وحماسا لمواصلة المحاولة من جديد.

وبداية المشى بالنسبة للطفل قد تجلب عليه بعض الأضرار والمخاطر فيجب أن يفطن الوالدان والمربون إلى ذلك، فقد أصبح فى مقدور الطفل أن يكتشف ويخوض مناطق لم يطرقها من قبل، فيعمد إلى الذهاب نحو الأسلاك الكهربائية ويحاول مد يده نحو الزجاج والأشياء التى قد تكون قابلة للكسر، مما يدعو إلى الاحتفاظ بهذه الأشياء بعيدة عن متناوله.

خطوة الطفل غير المستقرة



حركة الخطو

ويجب أن يكون فى معلوم السادة المربين وأولياء الأمور أن توقيت (أول خطوة) للمشى لدى الأطفال يختلف من طفل لآخر، فلقد وضحت دراسة هندلى (Hindley) أن بداية المشى عند الأطفال تختلف من بلد لآخر، فقد أثبتت نتائج دراسته أن أطفال استوكهولم يمكنهم المشى مبكرا بالنسبة لبقية البلدان المشتركة فى البحث، كما لاحظ أن أطفال أوغندا لديهم استعداد لاكتساب المهارات الحركية أكثر من

أطفـال أوروبا وأمريكا. والقول الفصل أنـه لا يمنع أن يوجد طفل يمكنه أداء مهارة المشى قبل الوقت المقـترح إلا أن ذلك يسبـقه تحفظ نحو إجبـار الطفل على المشى مبكرا مما يعود بأوخم العواقب على قدراته الحركية فيما بعد.

مهارة القبض:

يولـد الطفل ولديه فعل منعكس لمسك الأشياء (grasp. reflex) حيث يكون فى مقدوره قـبض الأشياء ككل، إلا أن هـذا النوع من المسك الانعـكاسى يختفى بعد أربـعة شهور من الميلاد تقريبا ويحدث الـقبض على الأشياء عندما يصل عمره ٥-٦ شهور.

والتطور الطبيعى لمهارة القبض يحدث خلال المراحل التالية:

الأسبوع العشرين: يـبدأ (التوافق بين اليـد والعين) عند الطفل[1] وفى هذه المرحلة تحدث محـاولات قليلة خـاطئة للوصول إلى الأشـياء رغم استمرار وجود صعوبة فى المحافظة على مسك الأشياء.

تـستمر محاولات الطفل إلى أن يصل إلى مـستوى يمكنه من توجيه حركات الذراعين بكفاءة عالية.

مهارة المسك لدى الأطـفال فى هذه المرحلة لا تشـبه الكبار حيث لا يشترك أصبع الإبهام لدى الطفل عند المسك.

الشهر الخامس: يتمكن الـطفل من استخدام كلتا يديه معا، كما تصبح أكثر كفاءة فى التقاط الأشياء، وهى مرحلة تزيد من عملية توافق العين واليد، كما تتيح للطفل مدى أوسع لالتقاط أشياء مختلفة فى الحجم والشكل.

الشهـر الثامن - التاسع: يبدأ استخدام الطفل لإصبع الإبهام، حيث يتيح له ذلك مزيدا من السيطرة فى مسك الأشـياء، كما يساعده ذلك على تقدم نمو مهارة القبض.

(١) بعض المراجع العربية تطلق عليه (تآزر العين واليد).



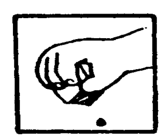
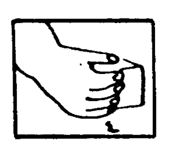
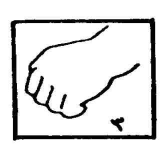
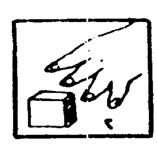
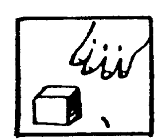
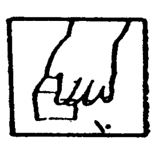
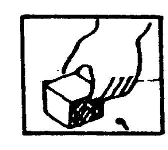
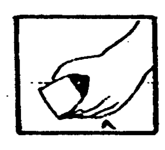
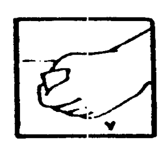
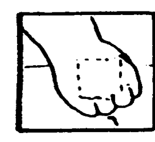
الشهر التاسع - العاشر: يتمكن الطفل من استخدام أصابعه باتساق بما فيها الإبهام ولكن بدون كفاءة كبيرة.

يكتشف الطفل المزيد من حركات اليدين والذراعين فهو مثلا يستطيع التقاط أشياء كبيرة وصغيرة بحركة توافقية جيدة، مع عدد من الحركات المتوافقة الأخرى.

دراسة هلفرسن (Halverson):

وهى دراسة تمكن هلفرسن من خلالها إلى تحديد عشرة أنماط أو مراحل يمر بهـا الطفل خلال إتقانه مـهارة القبض مع ملاحظـة أن الرقم فى أسفل كل مرحلة يعبر عن عمر الطفل بالأسبوع، وفيما يلى ملخص هذه المراحل:

١- عدم الاتصال.
٢- اتصال بتحفظ.
٣- الضغط.
٤- المسك بالضغط.
٥- المسك باليد.
٦- المسك بباطن اليد والكف.
٧- الإبهام يشترك فى المسك
٨- مسك الجزء السفلى اللامع.
٩- مسك الأشياء بأعلى الأصابع.
١٠- مهارة المسك بأعلى الأصابع.

مراحل القبض فى دراسة هلفرسن

تقدم مهارة القبض:

بعد السنة الأولى يحدث ما يمثل مزيدا من التحدى لمقدرة الطفل على قبض الأشياء، مما يعمل على زيادة نمو هذه المهارات، وأخيرا، يستطيع جذب أدوات المائدة ويستخدم اليدين مباشرة فى الطعام من خلال محاولاته الذاتية الأولى لتناول الطعام وهى كلها بمثابة تدريبات لا يجب أن تؤجل أو تمنع من قبل الآباء والأمهات لأنها تزيد من إدراك الطفل للحركات ومستوياتها وعلاقة ذاته الجسمية بهذه الحركات.

وتفضيل الطفل لإحدى يديه فى قبض الأشياء لا يظهر قبل الشهر الرابع. ولقد أوضحت الدراسات أنه عندما يقوم الوالدان بأداء الأعمال بيدهم اليسرى فإن حوالى ٤٢٪ من أطفالهم يؤدون الأعمال بيدهم اليسرى، ولكن عندما يكون أحد الوالدين فقط هو الأعسر فإن النسبة تنخفض إلى ١٧٪، وفى نفس الوقت عندما يكون الوالدان يؤديان أعمالهما باليد اليمنى فإن احتمال أن يكون الطفل أعسر يمثل بنسبة ٢٪ فقط.

ثانيا: مرحلة الطفولة (ما قبل المدرسة)

(من ٣ - ٦ سنوات)

النمو البدنى:

يستقر النمو البدنى فى سن الثالثة مع حدوث توازن نفسى/ اجتماعى نتيجة استحسان ومديح الكبار لملامح النمو البدنى، وفى الرابعة يتوثب نشاطا، فهى فترة حافلة بالنمو وغالبا ما يتظاهر الأولاد بالفتونة. وإذا ما بلغ الخامسة فإنه بذلك قد تخطى أصعب درجة فى سلالم النمو على حد تعبير (جيزل) ويكون بذلك قد وضع نفسه على بداية مدارج النمو نحو البلوغ وهو بدنيا موفور الصحة ويظهر التوافق والانسجام بين أعضاء جسمه وهو يستطيع ربط حذائه بنفسه، وعند بلوغه السادسة تتساقط الأسنان اللبنية وتقل مناعته ولياقته البدنية عما كان عليه فى الخامسة إلا أنه نشيط وكأنه يعمد أن يوازن جسمه فى الفراغ فى كل الأوضاع،

وبالنسبة للطول والوزن فإن الجدول التالي يوضح النسب المئوية لطول الأولاد بالبوصة والبنات من سن ٣ - ٥,٥ سنة، والجدول الذى يليه يوضح النسب المئوية لوزن الأولاد والبنات لنفس المرحلة العمرية بالرطل.

النسب المئوية لطول الأولاد والبنات (بالبوصة) ٣-٦ سنوات

العمر بالسنة	٢٥٪		٥٠٪		٧٥٪	
	أولاد	بنات	أولاد	بنات	أولاد	بنات
٣,٥	٣٨ ١/٢	٣٨	٣٩ ١/٢	٣٩ ١/٤	٤٠ ١/٤	٤٠ ١/٤
٤	٣٩ ٣/٤	٣٩ ١/٢	٤٠ ٣/٤	٤٠ ١/٢	٤٢	٤١ ١/٢
٤,٥	٤١	٤٠ ٣/٤	٤٢	٤٢	٤٣ ١/٤	٤٣
٥	٤٢ ١/٤	٤٢	٤٣ ١/٤	٤٣	٤٤ ١/٢	٤٤ ١/٤
٥,٥	٤٣ ٣/٤	٤٣ ١/٢	٤٥	٤٤ ١/٢	٤٦ ١/٤	٤٥ ٣/٤

النسب المئوية لوزن الأولاد والبنات (بالرطل) ٣-٦ سنوات

العمر بالسنة	٢٥٪		٥٠٪		٧٥٪	
	أولاد	بنات	أولاد	بنات	أولاد	بنات
٣,٥	٣٢ ١/٢	٣١ ١/٢	٣٤ ١/٤	٣٤	٣٨ ٣/٤	٣٧
٤	٣٤	٣٣ ١/٢	٣٦ ١/٢	٣٦ ١/٤	٣٩	٣٩ ١/٢
٤,٥	٣٥ ٣/٤	٣٥ ١/٤	٣٨ ١/٢	٣٨ ١/٢	٤٠ ١/٢	٤٢
٥	٣٨ ١/٢	٣٨	٤١ ١/٢	٤١	٤٥ ١/٤	٤٤ ١/٢
٥,٥	٤٢	٤٠ ٣/٤	٤٥ ١/٢	٤٤	٤٩ ١/٤	٤٧ ١/٤



ولقد أوضحت دراسات بايلى وأسبنشد أن الطفل يكتسب القوة بمعدل أسرع من الطول والوزن.

وباستخدام اختبار لقياس القوة العضلية لقبضة الطفل (أولاد/ بنات). اتضح زيادة قوتهم بمعدل ٦٥٪ بين أعمار ٣-٦ سنوات وكذلك سرعة رد الفعل. وقد أوضحت دراسات شملت (٢٤) طفلا لمرحلة ما قبل المدرسة، أنه مع زيادة العمر تزداد سرعة رد الفعل ويصبح أكثر كفاءة وأقل قابلية للتغير.

نمو المهارات الحركية:

يتتابع نمو المهارات الحركية لدى أطفال هذه المرحلة بسرعة ملحوظة، فتراه يسابق ويحجل ويثب حيث يعمل جهازه الحركى كله فى توازن جيد إلا أنه فى الخامسة بالذات يقل فى توافقه، فإذا ما هم بركل كرة بقدمه فإنه يجمع بين الدفع والركل فى آن واحد، كما أنه كذلك أكثر معقولية فى حركاته، فهو يتحول من وضع الوقوف إلى الجلوس مرورا بوضع القرفصاء بتسلسل، كما يمثل التسلق (تحدى حركى) كبير لهذه الفترة.

وأوضحت دراسات بومروى، مور (Pomerou & Moore) أن رد فعل الطفل يتزايد بصفة خاصة فى اختبارات توافق اليد والعين وكذلك فى البراعة اليدوية فى هذه المرحلة العمرية.

كما أوضحت دراسات جيزل (Gessel) أن هذه المرحلة العمرية تتميز بنمو الرشاقة وسهولة حركة الرجلين وأن طفل الأربع سنوات يستطيع الاحتفاظ بالاتزان على قدم واحدة من ٤-٨ ثوان، كما أن فى إمكانه أن يثب (٢٨) بوصة بالقدمين معا، ويتمكن كذلك من حمل كوب من الماء دون سقوط الماء من الكوب، ويستطيع استخدام فرشاة الأسنان فهو يظهر مهارات أكثر تقدما لمسك الأشياء وخاصة مع الأشياء ذات الحجم الصغير.

دراسة جوتريدج (Guteridge):

قامت جوتريدج بدراسة تفصيلية شملت (٢٠٠٠) طفل،وتوصلت إلى أن مهارة الطفل تمر بأربع مراحل لنمو المهارة الحركية هى:



١- لا يظهر الطفل أى محاولة لممارسة النشاط الحركى بل يتجنبه.

٢- يقدم على اتخاذ محاولات ساذجة للاشتراك فى نشاط معين مفتقدا المهارات الأساسية.

٣- يؤدى المهارات الأساسية التى تتميز بالسهولة والتوافق والدقة النسبية.

٤- يؤدى المهارات بدقة مستخدما أجزاء جسمية وينجح فى الربط والتكامل بين الأنشطة والمهارات الحركية التى اكتسبها حديثا وتلك التى سبق أن اكتسبها.

ومن نتائج هذه الدراسة أن مقدرة الأطفال - ذوى الثلاثة أعوام - على تسلق الأجهزة الأرضية كانت ٥٠٪، وقد زادت إلى ٩٧٪ عند أعمار ٦ سنوات.

وتكون مهارة ركوب الدراجة ناجحة بنسبة ٦٣٪ فى سن ثلاث سنوات وتكتمل فى سن الأربعة.

وبالنسبة لمهارة الوثب لأعلى فوق عوائق منخفضة، فإن أقل من ٥٠٪ لأعمار ٣ ١/٢ كانوا يتخطونها بكفاءة ولكن عند أصحاب الست سنوات كان ٨٥٪ منهم يتخطونها بدون أى صعوبة.

ولقد وجدت (جوتريدج) أن الأولاد يختلفون عن البنات فى تطور (مهارات اللعب) فلقد لاحظت أن البنات لديهم ميل وكفاءة أفضل فى الحجل وركوب الدراجات، بينما الأولاد يميلون إلى الوثب ورمى الكرة والتسلق.

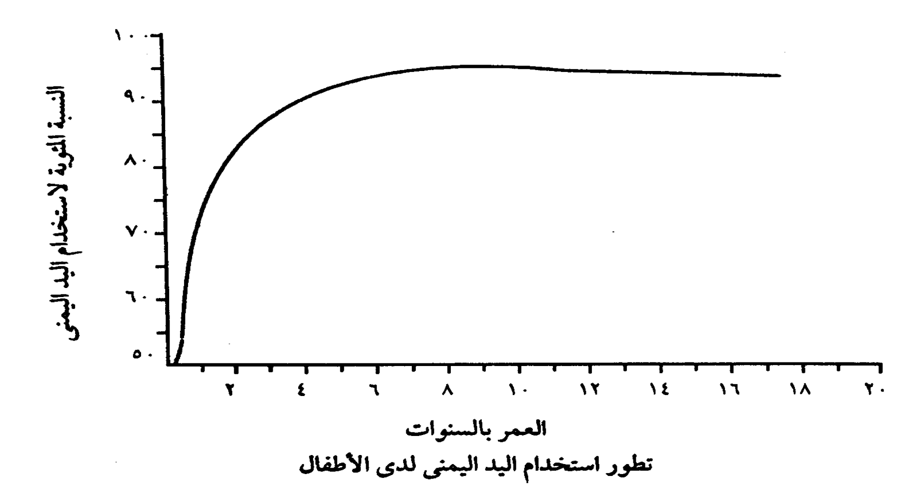
وفى دراسة لجوتريدج، هارتمان (Hartman & G.) أن الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة قد يظهر تفوقا فى مهارة واحدة لا أكثر، بمعنى أن كفاءته فى أداء مهارات معينة توجد بطريقة مستقلة عن بقية المهارات، وعلى ذلك فهما يفضلان قياس المهارة الحركية (motor-skill ability) بطريقة نوعية وليس بطريقة عامة.

وبالنسبة لأثر التدريب، فهناك دراسات عديدة أظهرت أن هناك تحسنا محدودا للمهارة الحركية نتيجة التدريب فى هذه المرحلة فى بعض الواجبات الحركية مثل القبض والمسك والتسلق.

ولقد أثبتت ماكجرو (McGraw) أن محاولات تسلق السلم قد أظهرت نجاحا ضئيلا حتى يصل الطفل إلى مستوى النضج الملائم للسيطرة على أداء هذه المهارة.

استعمال اليد:

فى دراسة قامت بها هيلدريث (Hildreth) لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، وجدت أن استعمال اليدين يتكرر أكثر أثناء سنوات الطفولة المبكرة أكثر من أى مرحلة أخرى، ولقد لاحظت أن استخدام اليد اليمنى يتطور عند اندماجهم بمواقف اجتماعية تشجعهم على ذلك كالمصافحة مثلا، وأغلب الأطفال الذين يستخدمون اليد اليسرى من الذكور، بينما من لديهم ميل لاستخدام اليدين معا (اليمنى واليسرى) فأغلبهم من الإناث.



تطور استخدام اليد اليمنى لدى الأطفال

ويعلق (جيزل) على عملية النمو الحركى موضحا أن الجهاز الحركى هو جماع السلوك ومقومه وهو يتطور بوصفه كلا موحدا ويسير تنظيمه بوجه عام بحيث يوافق عددا كبيرا من الأضداد ويوازن بينها، وهى عملية غاية فى التعقيد،



فهــو يعمل على إبراز وظيــفة حركية معيــنة ثم فى وقت آخر يعمد لــتنظيم وظيفة حركــية مغايــرة أو مضادة، مما يــسبب الاضطراب الــذى نلحظه فى الأداء الحركى البدائى، ولكن سرعان ما تستقيم الأمور وتنتهى إلى التناسق والتآزر والتنظيم.

ثالثا: مرحلة الطفولة المتوسطة

من (٦-١٢) سنة

النمو البدنى:

يعــتبر معــدل النمــو البدنى - فى مرحــلة الطــفولة المتــوسطة - أكثــر ثباتا واستقرارا من أى وقت خلال الطفولــة كلها، إلا أن هذا المعدل بطىء نــسبيا لبقية المراحل، حيث التغيرات الجسمية أقل وضوحا، كما أن حجم الجسم يتزايد ببطء.

ولــكن النمو البدنى فى هذه المرحلــة يمكن الأطفال من السيطرة والدقة لأداء المهارات الحركية وبخاصة تلك التى لم تكن فى استطاعتهم من قبل.

وقد لاحظ (جيــزل) أن وضع الجسم عند ابن السابــعة أكثر توترا وأميل إلى استخدام جانب واحد من جسمه، وهذا قد يقوده لأضرار قوامية.

بينما يكون ابن الثامنة متنبها إلى وضع جسمه ويعمد إلى فرد قامته من حين لآخر كما يتصف بالرشاقة والاتزان.

وابن الــتاسعة يميل إلى الصــراع والاحتكاك البــدنى، فقد أصبح فى مقدوره استخدام كل من اليدين بشكل مستقل تــماما مما يساعد على بروز المهارات الفردية فى هذه السن، إلا أن الفروق الفردية واضحة وجلية بين الأطفال.

وفى سن العاشرة تبرز الفروق الفردية فى حدة ووضوح فى تحصيل المهارات الحركية وفى المعدل الســنوى للنمو، حيث تتضح اخــتلافات نمو الطول بين البنات والأولاد فى هذه المرحلة السنية.

النسبة المئوية لطول الأطفال (أولاد / بنات) بالبوصة
فى المرحلة من ٦-١٢ سنة (فى أمريكا).

العمر	٢٥٪		٥٠٪		٧٥٪	
	أولاد	بنات	أولاد	بنات	أولاد	بنات
٦	٤٥	٤٥	٤٦	٤٦	٤٨	٤٨
٧	٤٧	٤٧	٤٩	٤٩	٥٠	٥٠
٨	٥٠	٤٩	٥١	٥٠	٥٤	٥٣
٩	٥١	٥١	٥٣	٥٣	٥٧	٥٤
١٠	٥٣	٥٣	٥٥	٥٥	٥٧	٥٧
١١	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠
١٢	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠	٦٢	٦٢

النسبة المئوية لوزن الأطفال (أولاد / بنات) بالرطل
فى المرحلة من (٦-١٢) سنة (فى أمريكا).

العمر	٢٥٪		٥٠٪		٧٥٪	
	أولاد	بنات	أولاد	بنات	أولاد	بنات
٦	٤٥	٤٣	٤٨	٤٧	٥٢	٥٢
٧	٥٠	٤٦	٥٣	٥٢	٥٨	٥٨
٨	٥٥	٥٢	٦١	٥٧	٦٧	٦٥
٩	٦٠	٥٧	٦٦	٦٣	٧٤	٧٥
١٠	٦٦	٦٢	٧٣	٧٠	٨٢	٨٤
١١	٧٠	٧٣	٨١	٨٧	٩٦	٩٩
١٢	٨٠	٨٢	٩١	٩٥	١٠٤	١١٠

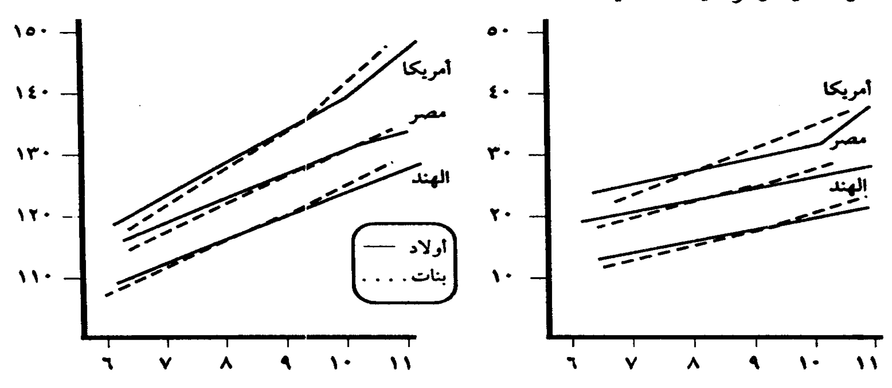


اختلاف البيئة والنمو البدنى:

أوضح عـدد من الباحثين فى مـجال الأنثروبولوچـيا الفيزيقـية أن القياسات الجسمية تتفاوت باختلاف المجتمعات والبيئات.

وفى دراسة ميرديث (Meredith) اتضح أن أطـفال أصحاب الثـمانية أعوام يختلـفون بدنيا فى أجزاء عـديدة من العالم ويصل الفـرق فى الطول بين أقصرهم وأطولهم حوالى (٩) بوصات.

كما وجـد اختلافات فى الـطول والوزن بـين أطفال المـرحلة المتـوسطة فى الولايات المتحدة، مصـر، الهند، وكان تفسير الباحث لذلك هو تأثير عوامل البيئة والتغذية والرعاية الصحية.



متوسط الطول والوزن لأطفال المرحلة المتوسطة (الولايات المتحدة، مصر، الهند)

التغيرات فى المظهر البدنى (Physical Appearance):

تبدأ الـتغيرات تظهر فى ملامح الـطفل البدنية فى هذه الـفترة، فيتحول من الشكل الاستدارى إلى الميل للنـحافة ومع نهاية العـام السادس يصبح جذع الطفل ضعف حجمه من حـيث الطول والاتساع عما كان عـليه عند الميلاد، كذلك يتسع



الصدر ويتسطح، كما تنتقل ضلوع القفص الصدرى من الوضع الأفقى لتصبح أكثر ميلا.

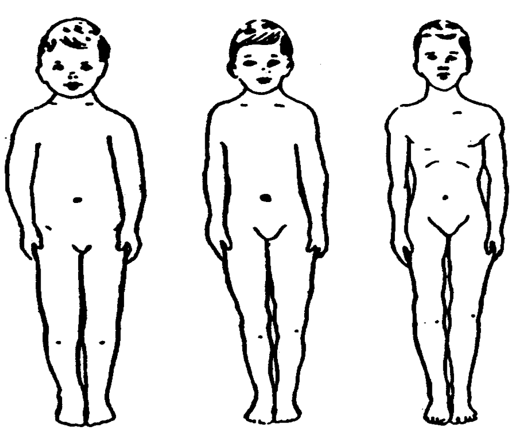
ومما يساعد على وصف طفل هذه المرحلة، بأنه (نحيل)، ذلك الطول المفاجئ للذراعين والرجلين، حيث يصيران أطول مما كان عليه - عندما كان عمره سنتين - بنحو ٥٠٪ ويمكن ملاحظة ذلك بسهولة فى الشكل التالى.

كما تحدث تغيرات ملحوظة فى بناء الوجه، حيث تحل الأسنان الدائمة محل الأسنان اللبنية ويصبح الفك أطول.

مؤثرات النمو البدنى:

ويعتقد إنجلش (English) أن النمو البدنى للأطفال يتحدد (جزئيا) بالنشاط العقلى السابق والعكس بالعكس، مع الأخذ فى الاعتبار أن الهيكل العضوى للطفل إنما يشكل من خلال التأثيرات الوراثية القوية.

ويرى ج. ميرفى (G. Murphy) أن الطفل ذا الدوافع القوية نحو الأنشطة الحركية والتفوق البدنى يعمد إلى زيادة حجم عضلاته وقوتها حتى أنه قد يصاب بالتهاب فى أمعائه الغليظة من جراء ذلك.



التغيرات فى المظهر البدنى بين المراحل العمرية الثلاث

ويناقش إنجلش قضية أثر (الطبيعة أم التدريب) على النمو موضحا أن السمات المورثة فى شخص ما، لم تصبح كما هى إلا بسبب البيئة التى عايشها، وأن سماته المكتسبة لم تصبح كذلك إلا بسبب ما ورثه.



نمو المهارات الحركية:

يعتبر سن السادسة وما بعدها سن النشاط والحيوية، فأطفال هذه المرحلة يرغبونَ بشدة للاندماج فى أى نشاط حركى وبخاصة تلك التى تتطلب حركة العضلات الكبيرة ويميل الأولاد إلى الأنشطة العنيفة.

ولا غرو فالطفل أصبح أكثر كفاءة فى أعقاب، تزايد عملية النمو وقرب اكتمالها فتتفوق البنات فى لعبة نط الحبل ويتمكن الأولاد من أداء الدحرجات، وعند اكتمال السنة السابعة يستطيع الطفل أن يتقن المسك والرمى وضرب الكرة.

والنجاح والتحسن فى أداء المهارات الحركية فى هذه المرحلة العمرية يسهم فى نمو الإحساس بالكفاءة والثقة بالذات الجسمية، يزيد من درجة القبول الاجتماعى للطفل.

دراسة سترينج (Strang) :

أوضح سترينج أن درجة نجاح الطفل فى النشاط الحركى أو اللعب المعطى له يعتمد على عدد من العوامل المتنوعة والتى يمكن تلخيصها فيما يلى:

- النضج البدنى.
- طبيعة شخصية ومستوى ثقته بنفسه.
- استثارة الأطفال الآخرين له.
- الممارسة للنشاط.
- النجاح والفشل فى الأداء.
- التأثير البيئى نحو تعلم نشاط حركى بذاته.
- التأثيرات الثقافيه كالعادة والتقاليد.

ولقد أظهرت دراسة إيكرت Eckert أن أولاد عمر السادسة أكثر تقدما ونضجا فى مهارة رمى الكرة ومتابعتها عن البنات، كما أن الأولاد يتفوقون على



البنات كذلك فى الوثب خلال سنوات هذه المرحلة، ويرجع ذلك إلى قوة الرجلين وبالتالى القدرة على الوثب ضد الجاذبية انظر الشكل التالى.

ولقد أظهرت دراسة جينكنز (Jenkins) أن البنات يتفوقن عن الأولاد فى مهارة الحجل رغم التفسيرات السابقة التى قدمها (إيكرت) ولعل ذلك مرجعه إلى اعتبار الحجل نمط (حركى / ثقافى) ذا طابع أنثوى لارتباطه بألعاب الإناث[1].

وفى دراسة قام بها كيوه (Keough) كانت النتائج مؤكدة تفوق الأولاد فى هذه المرحلة العمرية وخاصة فى سرعة العدو والمسافة المقطوعة فى الجرى والرمى على هدف وقوة القبضة، إلا أنه لم يجد اختلافات واضحة بين أطفال من ٦-٧ سنوات فيما يتعلق بالقدرة على الوثب أو الحجل، وهو يعتقد أن الأداء فى هذه المرحلة يتأثر بالجنس والعمر الزمنى.

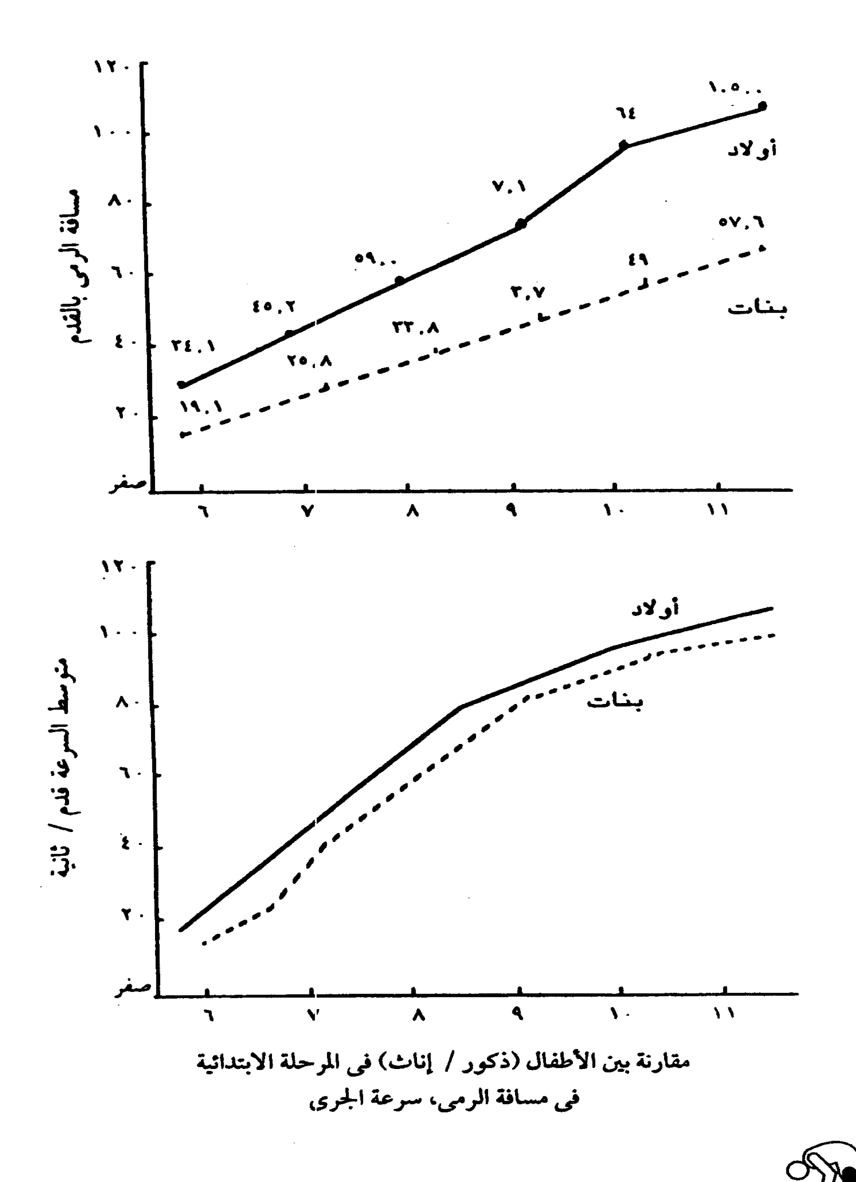
المهارات الحركية الدقيقة:

وفيما يتعلق بالمهارة الحركية رفيعة المستوى (Fine-motor skill) أوضحت نتائج اختبار ستانفورد - بينيه لربط العقدة.. أن حوالى ٣٥٪ من الأطفال ذوى الست سنوات أمكنهم ربط العقدة بنجاح، بينما وصلت النسبة إلى ٦٩٪ لدى أطفال عمر السابعة وإلى ٩٤٪ لدى أطفال عمر التاسعة، فلقد أصبح للطفل مقدرة على السيطرة والتوافق بين اليدين والكتفين والرسغين والأصابع والعينين، وذلك يمكنهم من أداء المهارات رفيعة المستوى أو الدقيقة كالرسم والتلوين وأشغال التريكو والعزف بالآلات الموسيقية.

ويصبح الطفل بعد السادسة من عمره، فى مقدرته البدء فى مهارة الكتابة (Hand Writing)، وأغلب المدارس تعلمها بطريقة التخطيط باليد (Mannscript) مع التركيز على أهمية الوضوح، بينما تؤجل مسألة سرعة الكتابة حتى يكتسب الطفل السيطرة العضلية بشكل ملائم، وطفل السادسة يستطيع كتابة اسمه بحروف واضحة بينما طفل السابعة يتمكن من كتابة الكلمات والجمل.

(١) كلعبة نط الحبل، لعبة (الأولى) فى تراثنا الفولكلورى الحركى.





مقارنة بين الأطفال (ذكور / إناث) فى المرحلة الابتدائية
فى مسافة الرمى، سرعة الجرى

نمو الأنماط الحركية وتنشيطها

مراحل التغيرات الحركية وتنميتها:

تعتبر قضية تنشيط النمو لدى الأطفال من القضايا المهمة التى شغلت العديد من دوائر البحث النفسية والتربوية. وقد دارت مساجلات علمية عديدة حول العلاقة بين النمو والنضج والتعلم وحول مفهوم النمو والتطور والتعلم.

ومنهج البحث السيكولوجى فى النمو لدى الأطفال يفترض تتبع مسارات النمو والإمكانيات المتاحة لدفع هذه المسارات إلى أحسن مستوى ممكن. وهو منهج يتطلب التعرف على الأبعاد المختلفة لهذه التغيرات على المستوى النوعى والكمى فى سبيل توضيح ميكانيزمات النمو والعوامل المنشطة لها.

وعلى مستوى النمو الحركى للطفل فإننا لا يجب أن نهتم بحصائل النمو وخصائصه فقط، بل يجب أن نهتم بعمليات النمو الحركى نفسها والتعرف على أفضل ظروفها المواتية نحو تنمية التغيرات الحركية المناسبة، وذلك من خلال تساؤل منهجى افتراضى مؤداه هل يمكن للنشاط الحركى المنظم أن ينشط عمليات النمو الحركى ويدفع بها إلى المستوى الأمثل من خلال توسيع قاعدة الإدراك النفسحركى؟

ويعتقد أريكسون (Arikson) أن الطريق الأمثل لفهم النمو يكون من خلال التعرف على مبدأ الخلق والذى اشتق من نمو الكائنات الحية فى الرحم. والذى يقرر أن أى كائن ينمو من خلال خطة للبناء (ground plan) وعلى ضوء هذه الخطة تظهر الأجزاء والمهارات إذا ما تم تكوينها أو تشكيلها فإنها تأخذ إطارا كليا وظيفيا، وبذلك يتمخض النمو عن خصائص وقدرات ومهارات جديدة لكل منها وظيفة خاصة معاونة للطفل، وبالتالى يمثل النمو انتقالا مرحليا إلى نشاط وظيفى راق عما قبله.

ومن ناحية أخرى يعرف (جيزل) النضج بأنه: «مجموع المورثات الجينية التى تعمل فى طور حياتى محددا ذاتيا، حيث تكمن مقاليد الفرد التكوينية الخاصة»



والنضج يزود الطفل بالأساسيات اللازمة للتعلم، حيث لا ينمو الأطفال استنادا على النضج وحده بدون ممارسة أو تدريب.

وترى (ماكجرو) أن النمو الحركى ينقسم إلى وظائف (نوعية) وأخرى (مميزة) والوظائف النوعية (phylogentic Function) هى وظائف حركية عامة فى النوع الإنسانى مثل (الحبو والزحف والمسك والمشى) وهو وظائف يكون التدريب عليها قليل الفائدة (فى رأيها)، أما الوظائف المميزة للطفل (ontogenetic funstions) فتعتقد ماكجرو أن التدريب عليها يكون ضروريا مثل السباحة وركل الكرة وركوب الدراجة.

وتشير كل من مارى روبرتون، هاليفرسون (Roberton & Halverson) أن المصطلحات (التطور evolution، النمو development التعلم Learning) تحمل فى مضمونها معانى متشابهة وأن التمييز بينها ممكن فى ضوء اعتبارين:

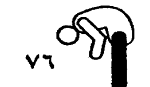
أولهما: الوقت المستغرق لحدوث التغيير المراد دراسته وهل هو عبر أجيال... أم سنون... أم أيام؟

ثانيهما: نوع التغيير المراد دراسته وهل هو عبر الأفراد أم بين الأفراد.

أهمية تنمية التغيرات الحركية:

عندما نتناول موضوع تنمية التغيرات الحركية فإن على مدرس التربية الحركية أن يعطى اهتمامه لنوع التغيرات التى تحدث خلال اليوم أى التعلم، وأيا كان نوع التغيير فهو نتاج لعملية التفاعل بين الطفل وبيئته المحيطة به، فالتغير لا يتم مطلقا نتيجة النضج وحده فقط، كما يظن البعض ولا حتى نتيجة عوامل البيئة فقط إنما هو نتاج تأثير وتأثر كل منهما.

ومثال لذلك... أن الطفل ليس فى وسعه أن يتعلم الرمى بقوة بدون أن يتدرب على رمى شىء ما وعلى الرغم من تدربه على رمى شىء معين- فإن ذلك لا يجزم بالضرورة أن الطفل سوف يغير من طريقة رميه، وإنما قد يحدث أن يعدل من رمى أى شىء آخر وفقا للطريقة التى اعتاد عليها فى صغره، وفى درس



(التربية البدنية والرياضة)... قد يتجاهل كليا تلك المثيرات التى تهدف إلى تعلمه؛ وذلك لأنه لم يتعرض فى طفولته لخبرة الاستكشاف الحركى المنوعة الموسعة فى الرمى وأنماطه.

إن عملية التغيير تتطلب نوعا معينا من التهيئة للجهاز العصبى والحالة النفسية بالإضافة إلى الاستفادة من الخبرات السابقة، فالعملية التعليمية هى نتاج حلقة تمثل التفاعل بين الطفل وبيئته.

ولكن كيف يمكننا التعرف على حالة الطفل الداخلية التى تمكننا من إحداث الظروف البيئية (الخارجية) الملائمة للتفاعل من الحالة (الداخلية) للطفل، وهى مسألة لم تحسم بعد كما أنها فقيرة فى أبحاثها العلمية.

وإذا كنا نقتنع بعدم قدرتنا فى تغيير بعض الصفات الوراثية الأساسية مثل الجينات أو الغدد... أو نوع الجنس، فإن علينا أن نتوسع فيما هو متاح لنا من فرص تفاعل الطفل مع بيئته، وفى هذه الحالة فإننا نستفيد من استعدادات الطفل الراهنة كمرشد لبناء الاستعدادات المقبلة.

ويضطلع مدرس التربية الحركية بمسئولية كبيرة فى التنمية والارتقاء بالجوانب الحركية للطفل، وعلى الرغم من دوره الفعال فى إثراء الجوانب السلوكية الأخرى من معرفية وإدراكية ووجدانية فإن تنمية الجانب الحركى تحتل أهمية خاصة بالنسبة لدوره، ومن ثم يجب أن يعرف مدرس التربية الحركية كيف ينمى إمكانيات الجهاز الحركى، وكيف يتمكن من تفسير الحركة، وكيف يتعلم الطفل الحركة بالإضافة إلى الإلمام بنظريات التعلم الحركى ومباحثه.

وتناول موضوع تطوير أو تنمية الخبرات والإمكانيات الحركية للطفل محدود بما هو متاح لنا من نتائج الأبحاث العلمية والتى لسوء الحظ لم تستوف كل جوانبها، فعلى سبيل المثال لم تحدد بعد المراحل العليا للنمو الحركى كما فعل بياجيه (Piaget) فيما يتعلق بالجوانب المعرفية العقلية، كما أن الإطار المرجعى للمشتغلين بالحركة والتنمية الحركية كان يفتقد التقسيم الرئيسى (Taxonomy) للمجال الحركى اللهم عدد من التصنيفات، أو على سبيل المثال محاولات

للـتصنيف كالـتى اقترحها (فـيتس أو كداتى أو هارو) والتى لا تـقابل بنفس القوة والموضوعية تلك التصـنيفات التى اقترحها (بلووم أو كراتهول أو جانيه) فى المجال المعرفى.

النمو الحركى من وجهة نظر طريقة المكون: (Component Approach):

توضح روبرتون (Roberton) أن الـنمو الحركى للمكونـات المختلفة لا ينمو بنفس المعدل، فمـهارة الرمى قد يحدث أن تنمو بسرعة لدى أحد الأطفال وخاصة فى حركة الجذع، بينما نجدها فى طفل آخر تنمو بسرعة خاصة فى حركة الرجلين، وقد يكون النـمو بطيئـا فى الذراعين، لذلك كان من الأفـضل أن نميز (نمط النمو الحركى) بـدراسة مكون كل حـركة خلال الواجبـات التى تؤديهـا فى غضون فترة زمنية معينة.

وتؤكـد روبرتون، هـلفرسون (Roberton & Galverson) وآخرون أن هذا الأسلوب - (طريقة المـكون) - تفيد المدرس فى ملاحظة حـركة الطفل والتغيرات التى تحدث فيها. والمعـلومات التالية التى سوف نستعرضها هى نتاج بحثين طويلين للبـاحثين روبرتون، هلفرسـون مدعمان بنتائج عدد كـبير من البحوث والدراسات السابقة معتمدة بشـكل أساسى على طريقة المكون الذى قد يشمل حركة الرجل أو منطقة الحوض.

أولا: الحركة الانتقالية:

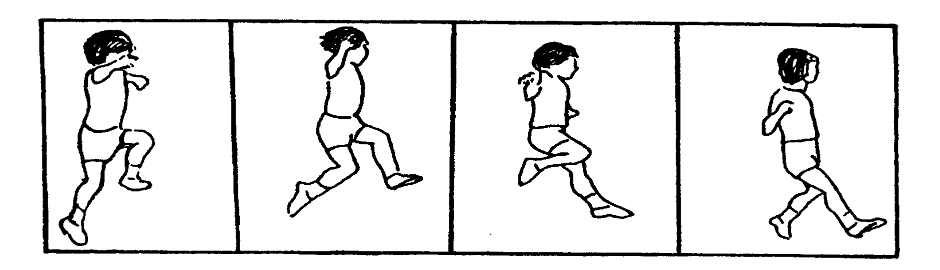
١ - نمو الحركة الانتقالية (فى القدمين):

إن المدخل الطبيعى للتنمية الحركية يبدأ من الانتقال الحركى، والذى يعد أحد الجوانب الأسـاسية المهمـة فى حياة الطفل، والانـتقال معنـاه التحرك أو النقل من مكان لآخر. وأغـلب الناس تعتقد أن الانتـقال يكون فقط من خلال القدمين، إلا أن هناك أشكـالا مختلفة من الانـتقال الحركى مثل: الدحـرجة، الزحف، التسلق وبـذلك يمكن القول أن هناك اتجاهين لتنميـة الانتقال الحركى: نمط الحركة الانتقالية للقدمين، ونمط الحركة الانتقالية للجسم وعلاقتها بمركز الثقل.

نمط الحركة الانتقالية للقدمين:

(أ) أنماط عمل القدم الواحدة Single - Task Patterns

يلاحظ نمط عمل القدم الواحدة من العناصر المشتركة فى عديد من الواجبات الانتقالية للقدمين مثل الجرى - أو الجرى مع فترة الطيران الطويلة - أو الهرولة، - أو الوثبة، وهى تعتمد على تبديل العمل قدم لأخرى. انظر الشكل التالى:



أمـا الانتقال عن طريق (الحجل) فهو انتـقال من مكان لآخر باستخدام نفس القدم الواحـدة، ويعتبر هذا الـنوع من المهارات الحركيـة الصعبة وقلـما يظهر قبل الفترة من ٣-٤ سنوات ويؤديها الطفل فى هذه الفترة العمرية على (القدم المفضلة) ولفترة قصيرة.

ويجب أن يؤدى هـذا النمط الانتقالى بنوعيه وبطـريقة انسيابية مع امتصاص لصدمـة الهـبوط عـلى الأرض، كمـا يتطـلب قدرا مـناسـبا من الـقوة والاتزان والتوقيت.

وهناك نوع آخر من الانتـقال الحركى يظهر مبكـرا لدى الأطفال لا يستخدم تـبادل القدمـين بل يستخـدم القدمين معـا مثل الوثب الارتـدادى بالقدمين، وهى حركات ارتـدادية متكـررة قد تكون فى نفس المـكان أو عن طريق التـنقل لمسافة، وعـندما يكـتشف الطفل قـدرته على أداء هذه المـهارة. يعمـد إلى أدائها من فوق صـندوق أو كرسى مـنخـفض الارتفاع، وكـثيـرا ما تؤدى هـذه المهارة من خلال التحرك حول نفسه.

ومع ذلك تعتبر مهارة الوثب بالقدمين مهارة معقدة، وعندما يختل وضع الطفل الاتزانى يحدث أن يحرك الطفل أحد قدميه للأمام ليتجنب السقوط وعند زيادة الميل للأمام يتطلب الأمر أن يأخذ الطفل خطوة أطول.

وعند أداء الطفل لحركة الوثب العريض (الوثب أماما) من الثبات، أو من ارتفاع منخفض يحدث وبطريقة آلية أن ينقل الثقل على أحد القدمين، وعندما يرغب الطفل فى زيادة المسافة وتحقيق أفضل مستوى سواء أفقيا أو رأسيا فيحدث أن يجرى أو على الأقل يأخذ خطوة قبل أداء المهارة.

ونادرا ما يحاول الطفل الوثب لأعلى بالقدمين رغم أنه فى مقدروه أن يفعل ذلك ولكن المسافة قصيرة حيث يكون الجسم مفرودا، ومثال ذلك عندما يحاول الطفل (٢-٣) سنوات الوثب عاليا ليتابع برأسه البالون التى يرميها عاليا فى الهواء وهى من الطرق المفيدة لتنمية هذه المهارة فى هذه السن وإلا فإنه نادرا ما يؤديها بدون دافع قوى.

ربط الأنماط الانتقالية الوحيدة:

بشكل عام يحدث ربط لاثنين من الواجبات الحركية يمكن ملاحظته خلال النمو المبكر للطفل مثل (الجرى والقفز فوق عوائق بسيطة أو لمسافة قصيرة) أو (المشى والقفز معا) وكل منها تتضمن عمل قدم مفردة لكل قدم إلا أن كل قدم تؤدى شيئا مختلفا.

(ب) أنماط عمل مزدوجة:

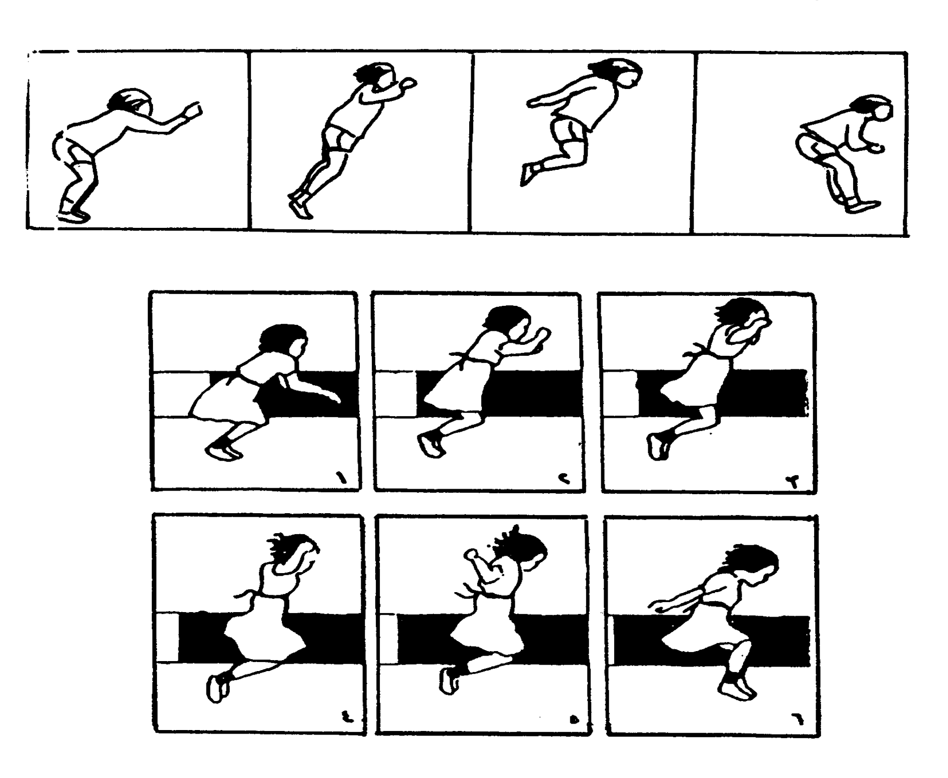
يعتبر التزحلق مزيجا من المشى والحجل إلا أن الأمر يتطلب أن تؤدى كل قدم تلك العمليتين قبل نقل الوزن للقدم الأخرى، كما أن الخطوة تكون أطول من الحجل، وأطفال سن الرابعة فى مقدورهم أداء هذه المهارة بإيقاع غير منتظم، بينما أغلب أطفال السابعة يؤدونها بإيقاعات معقولة.

تعاون الرجلين والذراعين:

والاتجاه الثانى فى النمو الانتقالى هو نقل أو تحويل القوة من الأرجل فقط إلى الأرجل والذراعين معا، وفى الواجب الانتقالى المبكر يبدو الجسم وكأن جزءين



فقط - فى الغالب - هما اللذان يتحركان فى الجزء الأسفل من الجسم وقليلا فى الجزء العلوى من الجسم، ويحتفظ الطفل بذراعية جانبا عاليا لمواجهة أى طوارئ يتعرض لها.

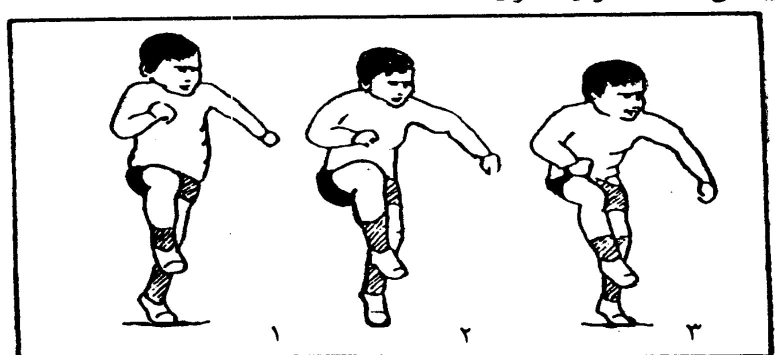


ويلاحظ أن الطفل فى المراحل الأولى من تعلم الوثب أو القفز يعمد إلى تحريك الذراعين فى اتجاه عكسى للانتقال. وعندما تبدأ الذراعان فى العمل مع الرجلين فى إنتاج القوة فإن الذراعين عادة ما يتحركان معا للخارج أو للأمام ولأعلى فى مستوى متوسط.



نمو الحجل One foot Hopping:

لـقد تعرض كل من الاتجاهين الـسابقين لدراسة الحـجل أثناء عمليـة التنمية الحركية للطفل، والحـجل مهارة حركية انـتقالية تعتمـد على المزاوجة بين الرجلين والذراعين، والحجل يتطلب استخدام نفس القدم لقذف الجسم فى الهواء والهبوط، والطفل عادة ما يحجم عن استخدام هذه المهارة حتى لو تمكن من إنجازها بنجاح، وهو عادة مـا يستـخدم القـدم المفضلـة فى أداء الحجل ونادرا مـا يستـخدم القدم الأخرى إلا فى وجود حافز قـوى كالتحدى وتـأكيد التفـوق عادة ما يتطلب ذلك تركيبة من أشكال حركية أخرى.



تطور عمل الرجلين والذراعين فى الحجل

من خلال هذه الدراسة تم تمـييز وتحديد أربع مراحل لعمل الرجلين وثلاث مراحل لعمل الذراعين فى الحجل يمكن تلخيصها فيما يلى:

المرحلة الأولى:

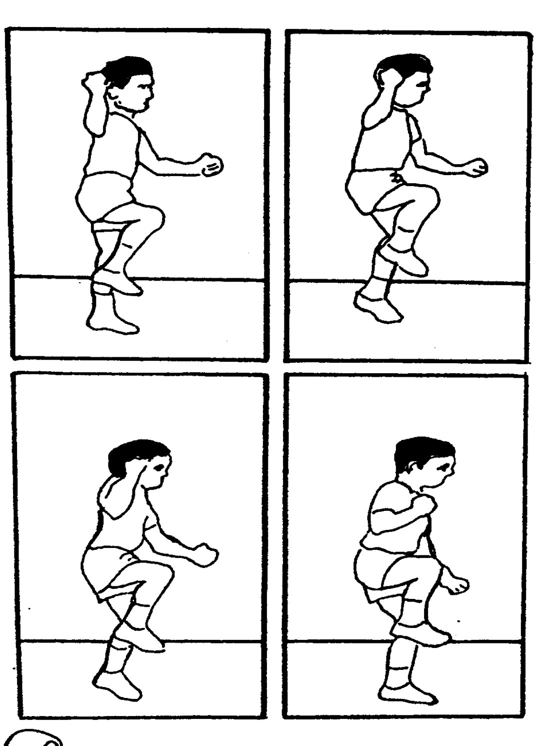
(الرجلان): فى المحاولات الأولـية فى أداء الحـجل حاول الطـفل أن يدفع نفسه عاليا عن الأرض بـتحريك الرجلين الأخرى لأعـلى بأقصى ما يـستطيع، فى نـفس الوقت فرد مفـصل الفخذ والركبة والقدم لنقل ثقل الجسم على أصابع القدم. انظر الشكل.



(الذراعان): عند محاولات الحجل الأولى تكون الذراعان مرفوعتين لأعلى للجانب، ثم يحرك الطفل الذراعين استجابة التغير فى أوضاع الاتزان غير المستقر.

المرحلة الثانية:

(الرجلان): فى هذه المرحلة يبدأ الجسم فى الهبوط حيث يثنى الطفل الركبتين قليلا وكذلك مفصل الفخذ والعقب، كما ينقل وزنه للأمام للمحافظة على وضع الاتزان مما يؤدى إلى دوران الجسم حول عظم الأصبع الكبير فى القدم، أما الرجل الحرة (المساعدة) فإنها تثبت عاليا أمام الجسم وتتحرك قليلا خلال الحجل، وقد لاحظ سفيلدت (Seefeldt) أن وضع الرجل الحرة يكون فى وضع مثالى لاستقبال وزن الجسم فى حالة فقدان الاتزان، انظر الشكل.

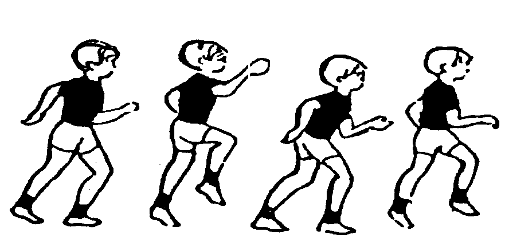


(الذراعان): ترتفع الذراعان لأعلى ولكن فى مستوى أقل من المرحلة السابقة، إلا أنها تحتفظ بوظيفتها فى المحافظة على الاتزان أثناء الارتقاء، ويبدأ إيقاع حركة ارتفاع الذراعين لأعلى مع امتداد الرجل التى تقوم بالحجل فى الطيران والهبوط. انظر الشكل.

المرحلة الثالثة:

(الرجلان): يبدأ الطفل فى فرد مفصل الفخذ والركبة للارتقاء عاليا، إلا أن الركبة لا تصل للامتداد كاملا، وتساعد الرجل الحرة فى الارتقاء بمرجحتها للأمام ولأعلى قبل/ أو مع امتداد رجل الارتقاء، حيث يتم تحريكها لأسفل وللخلف أثناء فترة الطيران والهبوط، والمنظور الجانبى للحركة يوضح أن (فخذ) الرجل الحرة نادرا ما يتحرك خلف الرجل القائمة بالارتقاء.

(الذراعان): الذراع التى فوق رجل الارتقاء تتمرجح للأمام ولأعلى بحيث تتلازم حركتها مع حركة الرجل للأمام ولأعلى فى سبيل مساعدة الجسم للارتقاء لأعلى وتتحرك الذراع الأخرى لأسفل وللخلف أثناء ذلك. انظر الشكل.

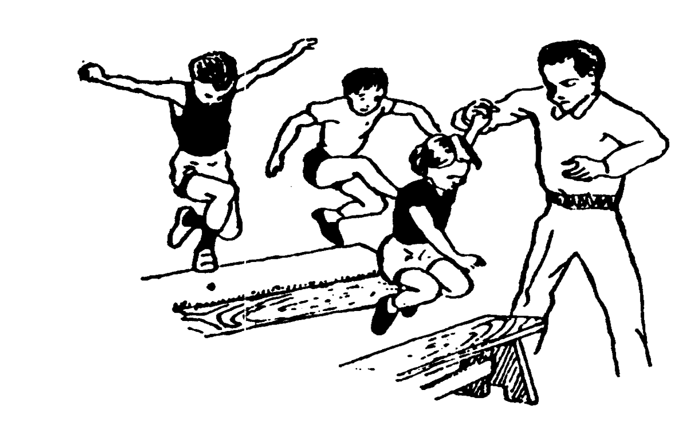


حجلة - خطوة - حجلة - خطوة

للمبتدئين

خطوة - حجلة - خطوة - حجلة - خطوة

للمتقدمين



المرحلة الرابعة:

(الرجلان): يحدث فى هذه المرحلة أن يزيد الطفل من مدى مرجحة الرجل مع عدم الاحتفاظ بها فترة طويلة أمام الرجل التى تنوى الحجل، والمنظور الجانبى للحركة يوضح أن الرجل الحرة تتحرك خلف رجل الحجل فى مرحلة الطيران، بينما تكون أمامها مرحلة الارتقاء فتمرجح الرجل للأمام ولأعلى، بينما رجل الحجل تدور النتوء الداخلى للإصبع الكبير للقدم، وتقود الرجل الحرة حركة الحجل لأعلى وتتزايد معدلات السرعة ومدى الحركة بالمقارنة بالمراحل السابقة.

ملاحظة التقدم فى تعليم الحجل:

من أهم واجبات المدرس فى فترة تعلم المهارات الحركية أن يلاحظ - وبشكل (مقنن) ما أمكن - تقدم الطفل فى أداء الحركة الأساسية والتغيرات الرئيسية التى أوضحها وحددها البحث العلمى، وبالنسبة للحجل يجب على المدرس أن يلاحظ محاولات الطفل الصغير للحجل فى المكان، وذلك بإتاحة الفرص الملائمة لذلك فى المدارس، وهذه المحاولات البدائية إنما هى محاولة من الصغير لحفظ جسمه الملائم بالنسبة للمكان، ومحاولة الطفل الصغير أن يدفع بجسمه ضد الجاذبية من الأمور الصعبة عليه وبخاصة إذا اعتمد على قدم واحدة، ولذلك نلاحظ الانسحاب الخاطف عند الحجل فى المكان، وإذا ما اعترضته بعض الصعوبات فإن الأداء يكون أفضل إذا ما حاول الحجل أماما؛ وذلك بتسهيل مهمة الرجلين عن طريق نقل وزن جسمه خارج قاعدة الاتزان، وبذلك يستعين بالجاذبية فى مساعدته على الدفع، والأمر يتطلب التشجيع والتعزيز من المدرس خلال المراحل الحاسمة للواجبات الحركية.

٢- الانتقال الحركى لأجزاء الجسم الأخرى (الدحرجة):

وعلى الرغم من تعدد وتنوع حركات القدم الانتقالية والتى غالبا ما تستغرق وقت الطفل منهمكا فى أدائها، إلا أن الدحرجة من أكثر الحركات شيوعا لدى الأطفال، فهى تستخدم بشكل متكرر مع بقية الأنشطة الحركية التى تستخدم انتقال



القـدم، كمـا أن مقدرة الـطفل على نـقل وزنه بسلاسـة من الجرى أو الوثب إلى الدحرجة يمثل إنجازا يبعث على الرضا بالإضافة إلى أنه عامل أمان مهم.

والـطفل قد يتدحرج للجـانب، أو للخلف، أو للأمام، أو فى شكل قطرى فى وضع مستقيم أو لولبى. وقد تقود الحـركة أجزاء مختلفة من الجسم كالكتف، الفخذ، اليدين، الركبتين.

ولاعتبارات حركية ونفـسية كثيرة يعتبـر أسهل أنواع الدحرجة هو الدحرجة الجانبـية والجسم مفرود (من وضع الرقود)، وهذه الحركة بالذات تعتبر طورا حركيا لدى الطفل الرضيع كما سبق وذكرنا فى مراحل النمو الحركى.

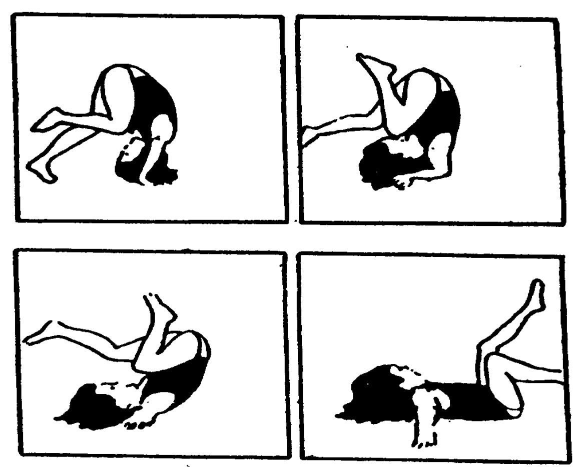
والدحـرجة الأمامية تمثل تحـديا للطفل الذى لا يتـمكن بسهولة من أدائها، ومع تطـور عمـر الطفل أو من خلال الاكـتشاف الـذاتى فإن الـطفل يحـبو على الركـبتين ويضع رأسه على الأرض أو قد يضع اليـدين، ثم يعمد إلى فرد الركبتين منتظرا أن تتم الـدحرجة، وفى محاولاته الأوليـة للاتجاه للأمام يضع الطفل رأسه على المرتـبة بدون استـخدام للذراعـين نهائيـا، فإذا ما وضعت الـيدان فقد تؤدى مساعدة بسيـطة للدحرجة، وفى هـذه الحالة قد يدفع جانـبا بقوة أكثر من الجانب الآخر، وقد ينتهى به الأمر إلى السقوط على الجانب العكسى الأقوى.

ولقد أظهـرت الدراسات تـمييزا لـثلاث مراحل فى نمو الـتغيـرات الحركية للدحـرجة يمكن استعـراضها من خلال طريـقة المكون (نمو حـركة الذراعين - نمو حركة الرأس والجذع - نمو حركة الرجلين).

- المرحلة الأولى:

(الذراعان): فى مراحل الأداء الأولية يضع الطفل اليدين على الأرض بطرق مختـلفة، فقد تتجه الأصابع للأمام والمرفقـان ملاصقان للجانب... وأحيانا تشير الأصابع لمنتصف الجسم ويكـونا المرفقين للخارج، وعادة ما تكون زاوية المرفق أقل من (٩٠°) درجة، وقد لا يستطيع الطفل أن يحمل وزن جسمه بالتعادل فينهار على أحد الجانبين، وأثناء الدوران فإن اليدين تبقيان خلف الرأس حتى يتم سحبهما فى

الحركة الأمامية للجسم (الرأس والجذع): عندما يلمس منتصف الظهر سطح الأرض فإن الرأس وأعلى الظهر يبقيان غالبا قريبين، أو بعيدين تماما عن سطح الأرض حتى عندما يتصل أعلى الظهر بالأرض.



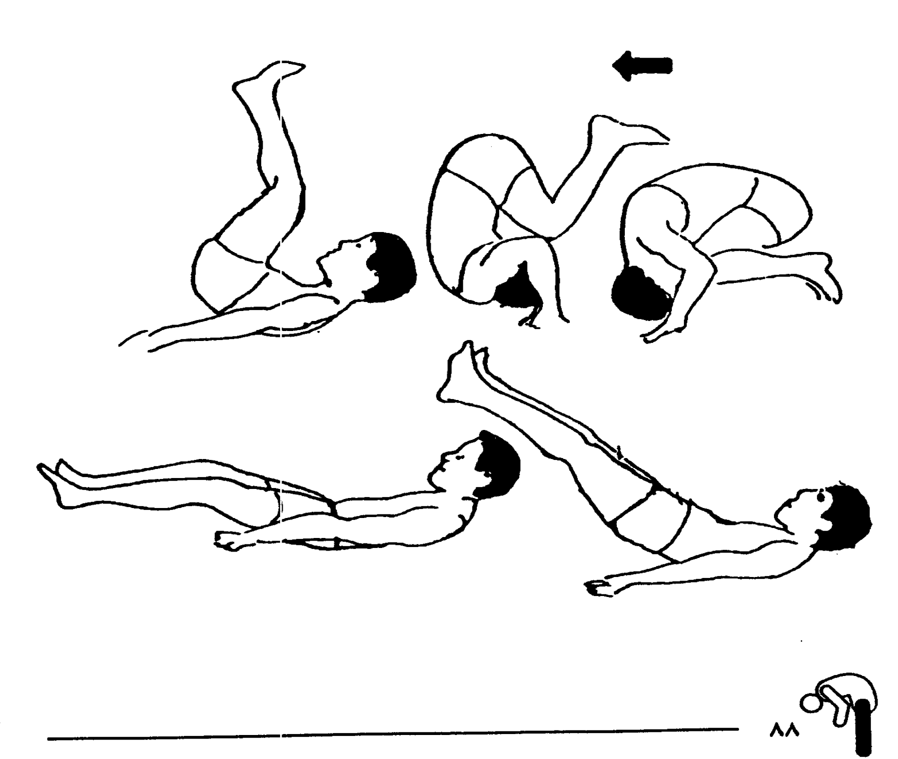
(الرجلان): فى المرحلة الأولى يؤدى الطفل الدحرجة بامتداد الركبتين برفع الفخذين أماما عاليا، وعندما يصل الجسم إلى نقطة اختلال الاتزان فإن أصابع القدمين تجذب من الأرض وتكون الركبتان شبه ممتدة والفخذان - (مفصل الفخذ) - منثنيين، وعادة ما تقود رجل واحدة عملية الارتقاء عن سطح الأرض، وعلى المدرس أن يلاحظ فى هذه المرحلة أن زاوية مفصل الفخذ تصل تقريبا حوالى (١٢٠ْ) درجة، وغالبا ما تظل كذلك خلال الدوران؛ فعادة ما ينهى الطفل الحركة جالسا أو راقدا. انظر الشكل.

- المرحلة الثانية:

(الذراعان): فى هذه المرحلة يستخدم الطفل كفيه وذراعيه بطريقة غير فعالة لاستقبال وزن الجسم فى بداية الدحرجة، كما يمكنه تثبيت وزنه ضد الجاذبية ولكن الثقل يظل جزئيا موزعا على الرأس كما هو على الذراعين.

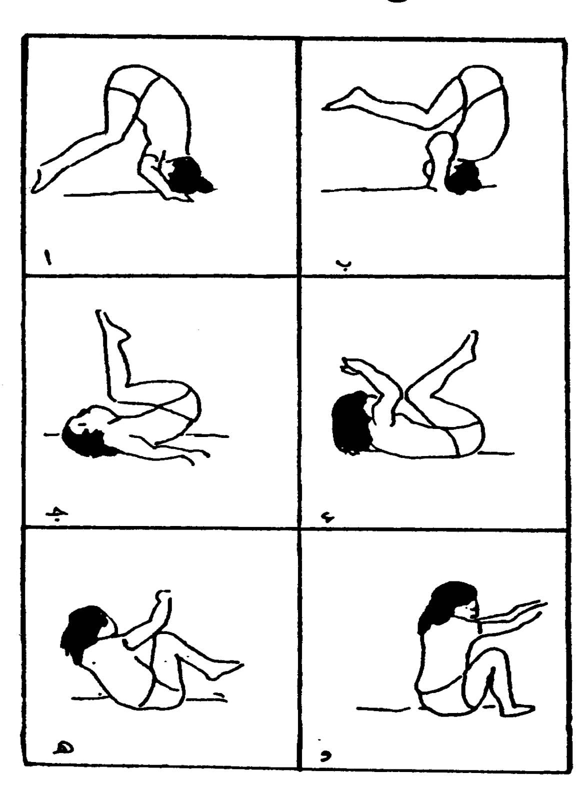
(الرأس والجذع): تـلمس الرأس الأرض ثم أعلى الجـذع ثم الجزء السفلى الذى يلامس الأرض أقـرب من المرحلة السابـقة وأسرع منهـا، ويستمر الجسم فى الدحرجة فيما يشبه وضع الدمج. انظر الشكل.

(الرجلان): وعمل الرجلين فى هذه المـرحلة يشبه المرحـلة السابقة، حيث الركبتين ممتدتين ومفصلى الفخذ متثـنيان، إلا أن الركبتين تنثنيان أكثر... وتستمر الدحرجة والجسم فى هذا الشكل، وعلى المدرس أن يلاحظ خلال الحصص المبكرة للدحرجة أن الركبتين والمقـعدة تحتفظ بوضعيهمـا لحين لمس منتصف الظهر لسطح الأرض، وفى هذه النقطة يفرد الفخذ ويعود لنفس طريقة الأداء فى المرحلة الأولى للدحرجة، ومع استمرار الدحرجة ينتهى وزن الجسم فوق الأقدام.



- المرحلة الثالثة:

(الذراعان): تبدأ الذراعان والكفان الآن فى استقبال الوزن عندما تبدأ الدحرجة ويسمح للرأس أن ينزلق بينهما وأن ينتقل الوزن من اليدين إلى الجزء العلوى للظهر، وقد يلمس خلف الرأس سطح الأرض بشكل مخفف.



(الرأس والجذع): تغادر الرأس سطح الأرض توا بمجرد لمس الأكتاف لمستوى سطح الأرض، ويستمر كل من الجذع والرأس فى الحركة عاليا وأماما من خلال أداء الدحرجة. انظر الشكل.

(الرجلان): تبدأ الركبتان فى الانثناء بمجرد ما يفقد الجسم اتزانه مع الاحتفاظ بهذا الثنى خلال الدحرجة، إلا أن هناك مؤشرا آخر للتغيير يحدث فى هذه المرحلة، حيث يحتفظ مفصل الفخذ (المقعدة) بالثنى خلال الدحرجة والتى تكتمل بنقل وزن الجسم فوق القدم.

ملاحظة التقدم فى تعلم الدحرجة:

من الأمور المعروفة لدى مدرسى التربية البدنية والرياضة أن الدحرجة فى الاتجاه الأمامى من الواجبات الحركية ذات الصفة التنموية الممتازة، إلا أنه قبل المحاولة لأداء الدحرجة يجب على الطفل أن ينال خبرة واقعية حقيقية فى الاحتفاظ بتوازنه على اليدين ولو على الأقل بشكل سريع فى مختلف الأوضاع المتنوعة، كما ينبغى على المدرس أن ينمى خبرات الطفل فى استمرار أو انسياب اللف أو الدوران فى بقية الواجبات الحركية التنموية الأقل صعوبة من الدحرجة الأمامية فإنه يكون مستعدا لإنجازها بقدر ملائم من التحكم ويتاح له الرضا من خبرة النجاح هذه.

وحتى بعد أن يبدأ فى نقل وزن جسمه على اليدين فى الواجبات الحركية المختلفة فإنه عند بداية أدائه الدحرجة الأمامية تراه يضع رأسه أولا على سفح المرتبة! وعلى المدرس فى هذه الحالة أن يجتهد فى تغيير هذا المفهوم لدى الطفل وبسرعة وذلك بتعويده على أن يبادر بوضع يديه على المرتبة قبل أى شىء آخر، حيث ينقل ثقل جسمه على يديه ثم على ظهره وأن يوضح أن لمس خلف الرأس للمرتبة إنما هو أمر غير مستحب.

إن الطفل يحتاج إلى وقت بسيط للتعرف على حاله (رأسا على عقب) التى سوف يمر خلالها عند أداء هذا النوع من الدحرجة وعندما يدرك الطفل ما سوف يتوقعه فإنه يبدأ العمل وفى ذهنه استمرارية اللفة أو الدوران مما يساعده على أداء هذا (المفهوم) بعد مرحلة فقدان الاتزان.

ثانيا - حركة التناول:

رمى الأشياء:

كما سبق وأوضحنا أن هناك اتجاها فى اعتبار الرمى مهارة حركية غير انتقالية، إلا أن هناك اتجاها قويا فى اعتبار مهارة الرمى (مهارة معالجة يدوية منوعة manipulative). وبغض النظر عن التنويه لهذا الاختلاف فإن ما يهمنا فى هذا المقام هو دراسة التغيرات الحركية النمائية للرمى كنمط مغاير للحركات الانتقالية

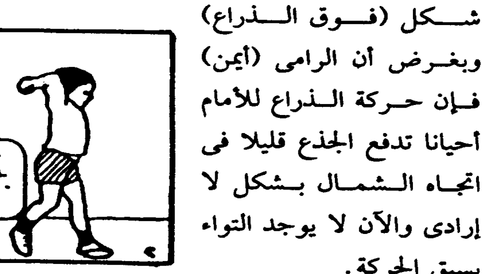


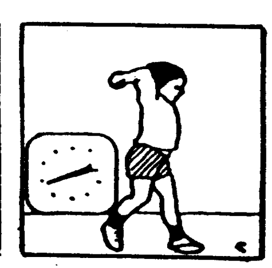
السابق تناولها، وتوضح (روبرتن) هذه التغيرات من خلال بحثها غير المنشور للدكتوراه ١٩٧٥، ومن خلال تفريق أو تمييز بين تنمية الرمية القوية لليد الواحدة (من فوق الذراع) وبين الرمى بيد واحدة (بجانب الذراع) وذلك بتوضيح تطور عمل الجذع حيث يساهم الجذع فى المراحل الأولى لنمو حركة الرمى بشكل سلبى ثم تتطور المساهمة إلى تحرك الجذع بفعالية ولكن فى بادئ الأمر يتحرك فقط فى اتجاه الأمام والخلف (حول المحور السهمى) ثم فى غضون تقدم عمليات النمو الحركى يتحرك بشكل دائرى (حول المحور الرأسى).

وتلخص (روبرتون) التغيرات النهائية فى حركة الرمى (فوق الذراع) فى ست مراحل نمائية ملخصها ما يلى:

(المرحلة الأولى):

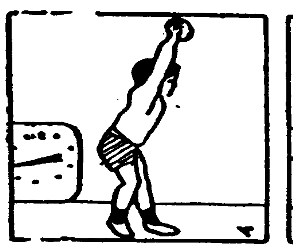
كما ذكرنا لا تتضمن المحاولات الأولى فى أداء الرمى على حركة الجذع ولكن يساهم الجذع فقط فى التثبيت ولكن الذراع هى فقط المتحركة بقدر ثابت فى شكل (فوق الذراع) وبغرض أن الرامى (أيمن) فإن حركة الذراع للأمام أحيانا تدفع الجذع قليلا فى اتجاه الشمال بشكل لا إرادى والآن لا يوجد التواء يسبق الحركة.

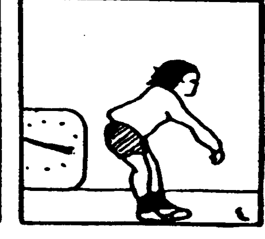




(المرحلة الثانية):

عندما يصبح أداء الذراعين أكثر قوة فإن الجذع يبدأ فى مصاحبة دفع الذراع للأمام، وذلك بواسطة إحداث ثنى الجذع



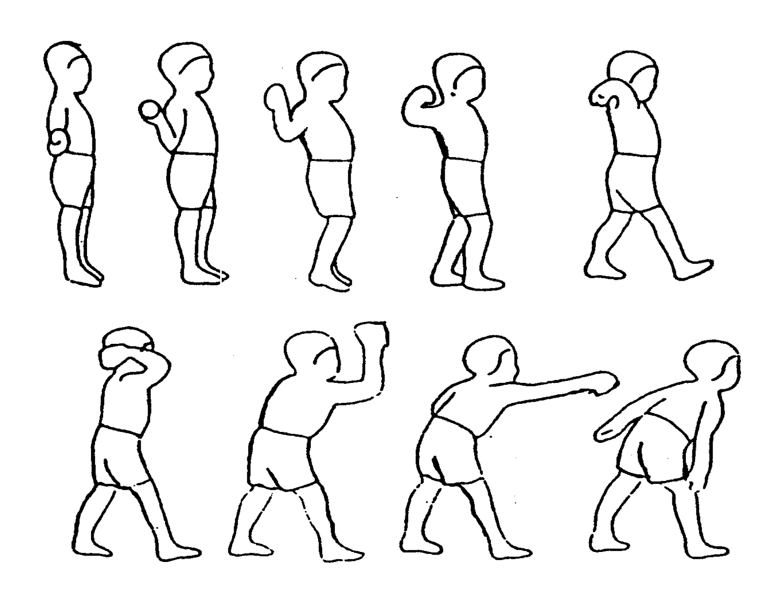




أماما فى المقعدة (مفصل الفخذ) كما يحدث فرد تمهيدى أسفل الظهر يسبق ثنى المقعدة (مفصل الفخذ).

(المرحلة الثالثة):

يحدث فى هذه المرحلة تدوير من الجذع (تمهيدا) لإخراج حركة الرمى بقوة، وتبقى الذراع هى المساهم الأول والأكبر فى إنتاج القوة ولكن الجزء السفلى من العمود الفقرى يلتوى فى اتجاه عمل القوة بطريقة لا شعورية فى سبيل زيادة المدى الذى تستطيعه اليد خلال حركتها ويدور الحوض حول المحور الرأسى لمواجهة خط طيران الأداة، حيث يتابع الحوض الحركة الدائرية فى أعقاب دوران العمود الفقرى بتتابع. (من نتائج دراسة كل من ليم Leme، هاربر Harper مدعمين آراء: روبرتون، هلفرسون). انظر الشكل التالى.



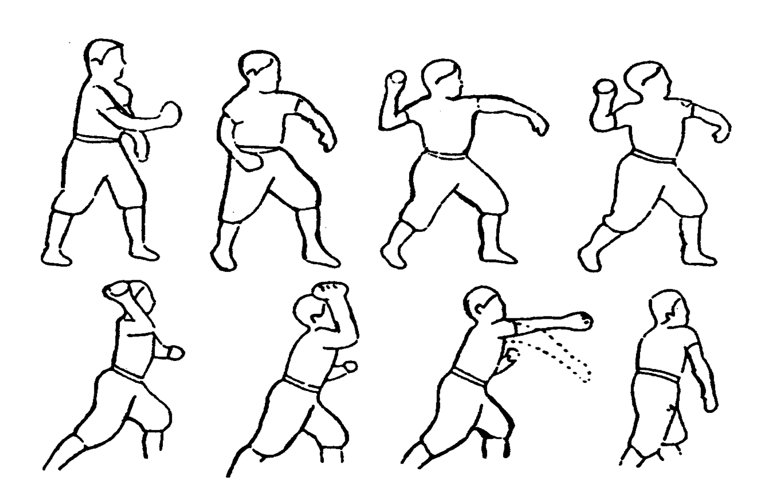
المرحلة الثالثة للرمى لطفل عمره ٥ - ٦ سنوات



(المرحلة الرابعة):

يدور العمود الفقرى مع الحوض معا بعيدا عن خط الطيران المقصود فى محاولة للتمهيد المناسب، ثم يدوران معا كوحدة أو كتلة واحدة للأمام، بعد أن كانا يدوران بشكل منفصل فى المرحلة السابقة.

وتوضح (ليم) وتؤيدها (روبرتون) أن هذه المرحلة النمائية تظهر لدى الأولاد فى المرحلة الابتدائية وعند بداية سن المراهقة لدى الفتيات انظر الأشكال التالية:



المرحلة الرابعة للرمى لطفل ست سنوات فأكثر

(المرحلة الخامسة):

(اختيار الحركة الجانبية للذراع) قد يختار الطفل الحركة الجانبية للذراع بحيث يتم التدوير لكتلة واحدة، حيث مرحلة يسبق فيها الحوض الجزء العلوى من العمود الفقرى فى المبادرة بالتدوير أماما، وفى هذه اللحظة فإن الجزء العلوى من العمود



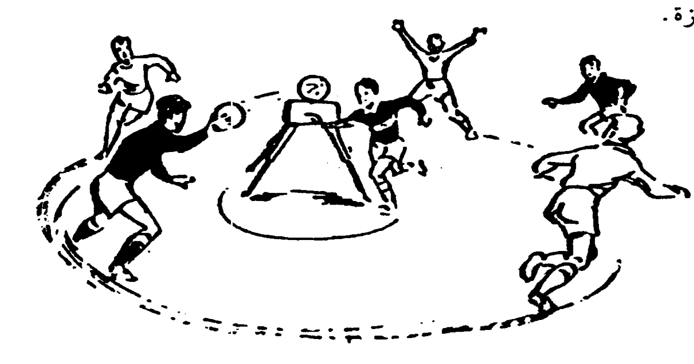
الفقرى يظل بعيدا وخاصة فى الرمى إلا أن. (اختيار حركة الرمى فوق الذراع) فى هذه الحركة وكما سبق وناقشنا بقية المراحل تؤدى حركة الرمى من فوق الذراع بحيث يثبت العضد بشكل أفقى فى مستوى الكتف، بهدف جعل اليد تتحرك للأمام، كما أن الذراع العالية تتيح مجالا بعيدا عن جذع الطفل مما يجعل الجذع ينثنى للجانب الآخر (الذراع الحرة) ويكون الثنى بحوالى (٤٥ْ) درجة من الرأس.



يعد الرمى على هدف واجبا متقدما

(المرحلة السادسة):

تؤدى المهارة بشكل جيد، متقدم حيث الانسياب والتوافق فى كل أجزائها، فالحوض يقود الحركة للأمام قبل ثنى العمود الفقرى للجانب مما يتيح تدوير الذراع بطريقة متميزة.

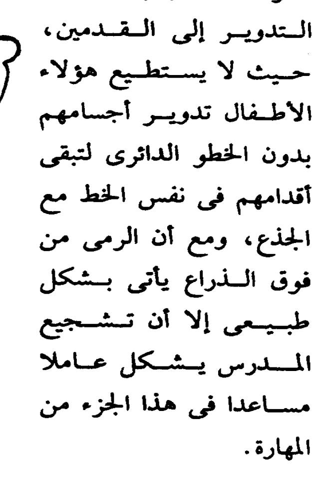


ملاحظة التقدم فى تعلم الرمى:

يجب ملاحظة الارتباط الوثيق بين الحركة القوية للذراع وحركة التدوير مع الجذع، ولذا يجب على المدرس ملاحظة نمو حركة الجذع فى مجموع مهارات الرمى وأساليبه، وأن يعمد إلى تنبيه الطفل إلى مفهوم الحركة التمهيدية ولو من خلال مثير حسحركى، كأن يمسك جانبى الطفل بيديه ويلفه للخلف ثم يعيده للأمام.

وإذا كان الطور النمائى للطفل لا يسمح بإدراك حركة التدوير فى الجذع فيجب على المدرس أن يحاول إكسابه هذا الإحساس من خلال تدوير الرأس وتثبيت القدمين، وفى هذه الحالة يحافظ الطفل على حركة الكتفين بمصاحبة الرأس بشكل غير شعورى بحيث ينهض تدوير الرأس فى مقابل الهدف، وقد اقترحت هذه الطريقة الباحثة هيلفرسون انظر الشكل التالى:

ويجب أن يدرك المدرس أن بعض الأطفال لا تتمكن من تثبيت الرأس فى الوقت الذى يمتد فيه التدوير إلى القدمين، حيث لا يستطيع هؤلاء الأطفال تدوير أجسامهم بدون الخطو الدائرى لتبقى أقدامهم فى نفس الخط مع الجذع، ومع أن الرمى من فوق الذراع يأتى بشكل طبيعى إلا أن تشجيع المدرس يشكل عاملا مساعدا فى هذا الجزء من المهارة.





مدخل النمو المتكامل (لطفل ما قبل المدرسة)

تتفاوت القدرات الكامنة والاستعدادات الطبيعية بين طفل وآخر، وهى قدرات واستعدادات تحتاج إلى العناية والرعاية فى البيت والمدرسة والمجتمع لكى تنطلق وتؤتى ثمارها.

ويتوقع أن لكل طفل أسلوبه الخاص فى النمو، ولكل مظهر من مظاهر النمو مواعيد خاصة منظمة تصدق فى العدد الأكبر من الأطفال وإن كان هناك فئة يتميزون بالنضج المبكر مقابل فئة أخرى يتميزون بالنضج المتأخر.

ودراستنا لأساليب النمو وقواعده تفيد القائمين على تربية الطفل فى البيت والمدرسة والمجتمع، وتساعد فى الإجابة عن كل التساؤلات التى تحيرنا، كما تساعدنا على مواجهة مشكلاتهم بهدوء والتحلى بالصبر، وكل ذلك يحقق سعادة الأطفال وضمان النمو المتكامل.

إن هناك مراحل نمو تميز سلوك الطفل وتطوره، فهو يتعلم الجلوس قبل أن يتعلم الوقوف، ويتعلم الوقوف قبل أن يتعلم المشى، ويتعلم النطق قبل أن يتعلم القراءة.

وقد يمر أحد الأطفال بهذه المراحل بصورة أسرع أو أبطأ من سواه. ولكن لا بد له فى كل الأحوال من المرور بالمراحل جميعا، وفضلا عن ذلك، فإننا لا نستطيع أن نبدأ تعليم الطفل مهارة حركية أو خبرة جديدة قبل أن يصل إلى النضج الذى يجعله قادرا على تعلمها.

ويختلف الأطفال فيما بينهم فى معدل النمو وسرعته، متأثرين فى ذلك بعوامل وراثية وأخرى بيئية، فللبيئة والمواقف التى نهيئها للطفل أثر عظيم فى نموه وتعلمه باعتبار أنها تهيىء له الفرصة الملائمة، فإذا لم تقدم إليه هذه الفرصة بقيت قدراته واستعداداته كامنة، بل إن البيئة غير الملائمة قد تبطئ من قدراته الطبيعية على النمو.



ولا يعتبر العمر الزمنى وحده مقياسًا لنمو الطفل، ذلك أن الطفلين المتساويين فى العمر الزمنى قد يتباينا فى الوزن أو الطول أو فى القدرة الحركية أو العقلية ولذلك توجد أنواع متعددة للأعمار لوصف نمو الطفل، وغالبا ما يكون نمو هذه الأعمار متماثلا فى التقدم أو التأخير. فالطفل وحدة متكاملة، فإذا كان سريع النمو فى جانب ما، يتوقع أن يكون سريع النمو فى الجوانب الأخرى، وإذا كان بطىء النمو فى ناحية ما، يتوقع أن يكون بطىء النمو فى النواحى الأخرى.

إن جوانب النمو جميعا كل لا يتجزأ، فإذا درسنا النمو الجسمى أو العقلى أو الانفعالى والاجتماعى كلا على حدة. فما نفعل ذلك إلا تسهيلا للدراسة، ونحاول هنا أن نقدم الخصائص العامة لنمو طفل ما قبل المدرسة من حيث النمو، (التطور)، البدنى والحركى والنمو المعرفى والاجتماعى والانفعالى، ثم كيف يمكن للمربى الاستفادة من معرفة هذه الخصائص فى تقديم الأنشطة التطبيقية لتوفير أفضل العوامل المساعدة على تحقيق النمو المتكامل للطفل من خلال الممارسة للأنشطة البدنية والحركية.



خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٥ سنوات

خصائص النمو (التطور) البدنى والحركى	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* الحاجة إلى النشاط والحركة	* يخصص وقتا يوميا لممارسة النشاط الحركى المنظم لفترة ٢٠-٣٠ دقيقة. * توفير الفرصة لبذل أقصى كمية من الحركة والنشاط خلال وقت الممارسة.
* تناقص معدل سرعة النمو	* الاهتمام بالأنشطة التى تكسب الطفل زيادة الوعى بالجسم مثل: التعرف على أجزاء الجسم، حمل الأشياء، الأنشطة الانتقالية (المشى - الجرى، الوثب، الحجل... إلخ).
* زيادة النسبة المئوية لكتلة العضلة، مقابل نقص نسبة الدهن بالجسم	* الاهتمام بالأنشطة التى تساعد على تطوير كل من الرشاقة (الجرى فى اتجاهات مختلفة - الجرى الزجزاجى) والمرونة (حركة مفاصل الجسم فى مدى واسع).
* يظل مركز ثقل الجسم مرتفعا	* الاهتمام بالأنشطة التى تحسن التوازن مثل: الدحرجة - القفز (النط)- النط على قدم واحدة (الحجل) - الوثب من قدم لأخرى أثناء تحرك الجسم للأمام.
* توجه الطاقة نحو سيطرة الطفل على التحكم فى الجسم، بينما تكون أقل بالنسبة للتحكم فى الأشياء التى يتعامل معها.	* الاهتمام بتقديم الأنشطة دون استخدام أدوات. * التركيز على الأنشطة الانتقالية مثل: الألعاب - الجمباز - الرقص الإيقاعى.

«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة لطفل عمره ٥ سنوات

خصائص النمو (التطور) البدنى والحركى	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* ضعف التحمل العضلى	* يتعب الطفل بسهولة، ويحتاج إلى فترات قليلة من الراحة لاستعادة طاقته للعب والنشاط. * تجنب إعطاء واجبات حركية تتطلب النشاط المستمر لفترة طويلة. * يجب أن تتخلل فترات النشاط الزائد فترات تتميز بالنشاط الخفيف.
* أداء المهارات الحركية التى تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة على نحو أسهل كثيرا من المهارات الحركية الدقيقة.	* أداء المهارات (الحركات) الانتقالية على نحو أسهل من مهارات التناول اليدوى. * يوجه الاهتمام أكثر نحو الأنشطة التى تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة مقابل قلة الأنشطة التى لا تتطلب التعامل اليدوى أو التناول اليدوى.
* معظم الأطفال يستطيعون الجرى على نحو جيد.	* يستخدم الجرى بأشكاله المتعددة مع الطفل، ومن ذلك على سبيل المثال: الجرى والوقوف تبعا للإشارة، الجرى مع تغيير الاتجاهات، الجرى البطىء مع تزايد السرعة، الجرى للجانب والجرى للخلف - الجرى بين عوائق، وتعتبر ألعاب المساكة من الأنشطة المحببة.
* ما زال الطفل فى مرحلة اكتساب حركات الانتقال.	* إتاحة الفرصة لاكتساب وممارسة الأنشطة الانتقالية مثل الدحرجات، الوثب، الحجل، الانزلاق، التزحلق.



«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٥ سنوات

خصائص النمو (التطور) البدنى والحركى	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* بداية مسك الأشياء. - يستطيع أداء الرمى أو ضرب الأشياء ببعض الكفاءة. - يستطيع مسك واستقبال الكرة بصعوبة. - صعوبة المحاورة بالكرة.	* يتاح للطفل فرصة أكبر ووقتا أكثر لأداء الحركات الانتقالية مقابل اهتمام أقل بمهارات التناول اليدوى. * يراعى عند استخدام مهارات التناول اليدوى ما يلى: - استخدام الكرات الصغيرة لحركات الرمى. - استخدام مضرب كبير لضرب كرة ثابتة. - استخدام كرات كبيرة لاكتساب مهارات الاستقبال (استلام الكرات) - تنطيط الكرة. - استخدام الكرات الكبيرة على مسطح مستوٍ مثل الأرض أو الحائط.
* تباين كبير فى أداء الطفل للمهارات، يلاحظ أنه متفوقا فى أداء مهارة حركية، بينما يجد صعوبة كبيرة فى أداء مهارة أخرى.	* يقدم للأطفال ذوى المهارة العالية واجبات حركية إضافية لاستثارة التحدى. * يقدم للأطفال ذوى المهارة المنخفضة التشجيع دون الضغط عليهم.

«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٥ سنوات

خصائص النمو (التطور) المعرفى	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* قصر مدى الانتباه.	* يفضل التنوع والتغيير لنوع الأنشطة والواجبات (المهام) التى يؤديها الطفل. * يراعى أن تكون فترة الممارسة للنشاط قصيرة بصفة عامة. * أهمية تذكير الطفل بالواجبات المطلوب عملها.
* تباين واضح فى مقدرة الطفل على التركيز.	* يصعب على الطفل العمل فى نشاط بمفرده لفترة طويلة. * يتميز الطفل بسرعة النسيان فى بعض الأحيان، وقد يتعرض نتيجة لذلك إلى حدوث بعض الإصابات أثناء الممارسة. * أهمية تذكير الطفل بالواجبات وإجراءات الأمن والسلامة.
* تكرار المهارات يمثل مصدرا للاستمتاع.	* إتاحة الفرصة لتكرار الطفل للمهارات التى يجيد أداءها. * توفير فرص تكرار الأنشطة المحببة للطفل.
* زيادة حاجة الطفل إلى الاندماج النشط فى الواجبات (المهام) الأنشطة التى يؤديها.	* تنوع الأدوات التى تستخدم فى اللعب والنشاط الحركى للطفل. - يراعى أن يكون الطفل نشطا كلما أمكن فى المشاركة مع الأداة أو الألعاب التى يشارك فيها.



«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة

لطفل عمره ٥ سنوات

خصائص النمو (التطور) المعرفى	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* يستمتع الطفل بالأنشطة الموسيقية والإيقاعية	* إتاحة الفرصة للطفل لممارسة الأنشطة الإيقاعية مع استخدام الآلات الموسيقية المناسبة لهذا النوع من الأنشطة الإيقاعية.
* يحب الطفل ممارسة التخيل والتمثيل.	* إتاحة الفرصة لممارسة الطبيعة التعبيرية للرقص. * يراعى أن تتضمن أنشطة الطفل: التخيل، الابتكار، التمثيل.
* عدم إظهار الخوف.	* توجيه الطفل للعمل فى حدود قدرته. * أهمية أن يتعلم الطفل قواعد الأمن وإجراءات الوقاية من الإصابة المتوقفة أثناء الممارسة.
* زيادة الرغبة فى التعلم.	* يستمتع الطفل بحل المشكلات واكتشافها. * مساعدة الطفل على اكتساب المفاهيم المرتبطة بالحركة: - مفاهيم الجسم، ماذا يفعل الجسم؟ - مفاهيم الجهد، ما محتوى ونوعية الحركة؟ - مفاهيم المجال، ما يحدث للحركة؟ - مفاهيم العلاقات، مع من وماذا يرتبط عندما يتحرك؟

«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٥ سنوات

خصائص النمو (التطور) الاجتماعى الانفعالى	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* التمركز الزائد للطفل نحو نفسه.	* نظرا لأن الطفل يجد صعوبة فى التعاون مع أقرانه، يفضل أن يخطط النشاط بحيث يعمل بمفرده.. وتخصص فترات قصيرة للعمل مع أقرانه (زملائه). * صعوبة تحديد أهداف للعب الجماعى (الفريق) نظرا لأن الطفل لا يكون دائما فى حالة نشاط ومشاركة فى اللعب. * تعتبر أنشطة المسابقات (الجرى) وألعاب المساكة مناسبة.
* يحتاج الطفل إلى الكثير من المساندة والتشجيع.	* يراعى تقديم خبرات حركية للطفل تتميز بالتحدى، وتحقق النجاح. * يقدم التشجيع لإنجازات الطفل للمهام (الواجبات) التى تطلب منه فى حدود قدراته أكثر من المقارنة بالتفوق والفوز على زملائه. * الثناء والإطراء والتشجيع والتقدير للجهد الذى يبذله الطفل أثناء ممارسة النشاط.
* يبدأ الطفل تعلم المشاركة مع الآخرين.	* تجنب إجبار الطفل على العمل مع الآخرين، وإتاحة فرص المشاركة فى الأنشطة التعاونية مع الزميل تدريجيا.



خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة

لطفل عمره ٦ سنوات

التطبيقات والأنشطة المقترحة	خصائص النمو (التطور) البدنى والحركى
* توجد فروق فردية كبيرة بين الأطفال فى مقدرتهم على أداء حركات (مهارات) التناول اليدوى مع الأدوات أو الأجهزة. * يستطيع معظم الأطفال أداء مهارات: الرمى، ارتداد الكرة، استقبال الكرة، ركل الكرة. .إلخ. كما يمكن للطفل ضرب الكرة بأداة (مضرب) عندما تكون الأداة ثابتة. * يراعى تنوع استخدام الأدوات المناسبة لتحسين مهارات التناول والمعالجة اليدوية.	* تطور بطىء لحركات (مهارات) التناول والمعالجة اليدوية.
* يلاحظ أن الطفل يعانى من صعوبة أداء الأنشطة التى تتطلب السيطرة والتحكم فى العضلات الصغيرة. * يفضل أن يقدم للأطفال أنشطة باستخدام الكرات الصغيرة، الأكياس، الأطواق، الحبال. .مع تشجيعهم على التحكم والسيطرة على العضلات الدقيقة.	* يتميز التطور الحركى للمهارات (الحركات) الدقيقة بالبطء (حركات الرسغ أو الأصابع).
* نظرا لأن الفروق بين الأولاد والبنات تكون قليلة جدا فى هذا العمر، فإن الأنشطة البدنية والحركية المقترحة تناسب الجنسين. * تشجيع الأطفال على بذل أقصى نشاط وخاصة فى الوقت المخصص للممارسة.	* عدم وجود فروق بين الجنسين الأولاد/ البنات.

«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة لطفل عمره ٦ سنوات

خصائص النمو (التطور) البدنى والحركى	التطبيقات والأنشطة المقترحة
*** تحسن مقدرة الطفل على تركيز البصر ومتابعة الأشياء.**	* تحسن قدرات الطفل على التعامل والتناول اليدوى للأشياء. * يراعى أن تتضمن الأنشطة الحركية للطفل: كيفية استقبال واستلام الكرات، والمحاورة بالكرة باستخدام اليدين أو الرجلين.
*** يستمتع الطفل بالنشاط المستقر، مع إظهار نشاط زائد مفاجئ.**	* يجب أن يحصل الطفل على أقصى كم من النشاط خلال الفترة اليومية المخصصة لهذ الغرض حوالى (٣٠ دقيقة). * يراعى أن توجه التعليمات بشكل مختصر. * يفضل أن يخصص لكل طفل أداة لممارسة النشاط.
*** يجب أن يستطيع الطفل أداء معظم الحركات الانتقالية بدرجة عالية من السيطرة والتمكن.**	* يتضمن نشاط الطفل التركيز على تكرار الحركات الانتقالية مثل: الجرى، القفز، الحجل... إلخ). ويمكن تقديم هذه الأنشطة فى شكل ألعاب أو حركات الجمباز.
*** تطور المهارة والتحكم فى الأنشطة الحركية التى تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة.**	* الاهتمام بتكرار المهارات الحركية التى تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة، وممارسة أنواع جديدة من هذه المهارات. * يراعى أن يتضمن النشاط البدنى الحركى للطفل أنشطة مثل: التوازن - انتقال الجسم فى اتجاهات مختلفة ومسارات جديدة مع تنوع استخدام الأدوات والأجهزة.

«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة

لطفل عمره ٦ سنوات

خصائص النمو (التطور) البدنى والحركى	التطبيقات والأنشطة المقترحة
*** استمرار حاجة الطفل المستقرة إلى النشاط الزائد.**	* يجب تخصيص فترة يومية لممارسة النشاط البدنى الحركى المنظم لفترة ٣٠ دقيقة. * أهمية أن يتاح لكل طفل فرصة بذل أقصى كمية من الحركة والنشاط خلال الوقت المخصص للممارسة.
*** الزيادة المستقرة فى النمو لكل من الطول والوزن.**	* تحسن فى الحالة البدنية والصحية للطفل. * تحسن القوة، ومقدرة أفضل على التكيف البدنى. * يراعى أن يتضمن البرنامج المزيد من التكرار للمهارات التى سبق أن اكتسبها الطفل ولكن فى مواقف متنوعة جديدة.
*** يظل الطرف السفلى قصيرا فى علاقته بالجذع، ومع ذلك تحدث سرعة لنمو الرجلين.**	* عدم استقرار الطفل فى إظهار السيطرة والتوافق البدنى والحركى فى بعض الأوقات، بينما يستطيع السيطرة والتحكم فى بعض الأوقات الأخرى. * أهمية أن يتضمن برنامج النشاط البدنى الحركى للطفل الكثير من الأنشطة المساعدة للسيطرة والتحكم فى الجسم وتحسين المقدرة على التحكم فى الأشياء.
*** يكون ارتفاع مركز ثقل الجسم مقاربا للشخص الراشد.**	* أهمية أن يتضمن برنامج النشاط البدنى الحركى للطفل تكرار واجبات حركية بسيطة فى حدود قدراته، وتتطلب التوازن الجيد. * يبدأ اكتساب الطفل مهارات وأنشطة جديدة للتوازن على الأرض أو باستخدام أجهزة.

«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٦ سنوات

خصائص النمو (التطور) المعرفى	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* ما زال مجال الانتباه لدى للطفل قصيرا.	* يجب أن تكون فترات الممارسة (المنظمة) قصيرة. * يراعى مدة التنوع للنشاط والواجبات الحركية. * يراعى تقديم التعليمات بإيجاز وبشكل مبسط يسهل فهمه.
* تطور مقدرة الطفل على الاستدلال، ويستطيع أداء الواجبات التى ترتبط بالإجابة عن السؤالين كيف ولماذا؟	* يستطيع الطفل استيعاب التعليمات ويسهل عليه فهم الواجبات المطلوبة منه. * يجب أن يشجع برنامج النشاط البدنى الحركى الطفل على معرفة أسباب حدوث الأشياء، حل المشكلات، وتذكر خبرات التعلم والمهارات التى سبق اكتسابها.
* الإحباط السريع عند الفشل أو عدم تشجيع الآخرين له، ويكون لدى الطفل الرغبة الكبيرة لإسعاد الآخرين.	* يجب أن يتاح لكل طفل فرص النجاح والحصول على التشجيع وتقدير الآخرين.
* القدرة على التخيل، والابتكار، تمثيل الموضوعات والأحداث عقليا ونفسيا.	* يراعى أن تتضمن أنشطة الطفل البدنية الحركية واجبات تشجع الطفل على الابتكار والتخيل فى شكل ألعاب، حركات الجمباز، أنشطة الرقص الإيقاعى... إلخ.



«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة لطفل عمره ٦ سنوات

خصائص النمو (التطور) المعرفى	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* تحسن مقدرة الطفل على التذكر.. وبالرغم من ذلك قد يحدث ارتداد فى التفكير.	* أهمية أن يتضمن النشاط البدنى الحركى للطفل مراجعة للخبرات الحركية التى سبق اكتسابها. * التركيز على تتابع الواجبات والمهارات التى سبق تعلمها. * يطلب من الطفل تذكر عوامل الأمن والسلامة.
* تحسن ميل الطفل، وزيادة الرغبة فى النشاط الهادف.	* يكون لدى الطفل رغبة كبيرة لتعلم المهارات الجديدة والسيطرة على المهارات التى سبق تعلمها. * الاهتمام بتطوير المفاهيم المرتبطة بأبعاد الحركة، وخاصة مفاهيم الجسم والمجال دون استخدام الأدوات. * الاهتمام بالأنشطة التى تتيح للطفل التعامل مع الأدوات بطرق متنوعة.
* تطور مفاهيم الطفل نحو الوزن، المجال.	* يقدم للطفل أنشطة متنوعة تساعد الطفل على التمييز بين الأوزان (ثقيل / خفيف)، شدة السرعة (سريع/ بطىء)، المستويات (عالى/ منخفض).. إلخ.
* تحسن استجابة الطفل للإيقاع الموسيقى.	* يراعى تقديم المصاحبة الموسيقية للأنشطة الحركية الإيقاعية للطفل وذلك باستخدام أنواع متعددة من التسجيلات للأشرطة الموسيقية.

«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٦ سنوات

خصائص النمو (التطور) الاجتماعى الانفعالى	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* عدم النضج الانفعالى.	* قد يضحك الطفل أحيانا على مواقف سخيفة لا تستدعى ذلك. * قد يدرك الطفل النقد السلبى كشىء محبب!!
* تمثل فترة عمرية انتقالية تتميز بالتحول من اللعب الفردى إلى اللعب الجماعى فى نطاق محدود.	* يفضل أن يؤدى النشاط (اللعب) بمفرده أو مع زميل آخر. * يراعى عدم زيادة عدد مجموعة الأطفال عند اللعب الجماعى ٣ - ٤ أطفال فقط.
* التغيير السريع للأصدقاء.	* يتاح للطفل فرص تكوين والاندماج فى النشاط مع الجماعات التلقائية. * يراعى ميول رغبة الطفل فى التفضيل الاجتماعى نحو التعامل مع الآخرين.
* توجد فروق قليلة بين الأطفال تبعا لنوع الجنس (أولاد/ بنات) فى تكوين الأصدقاء.	* قد يسعد الطفل باللعب مع أطفال من الجنس الآخر. * يمكن أن تتضمن الأنشطة اشتراك الجنسين (الأولاد - البنات).
* يتعرف الطفل على أن بعض الأطفال أكثر مهارة عن الآخرين.	* يراعى الفروق الفردية فى قدرات ومهارات الأطفال عند التعامل معهم أو تصنيفهم. * يحتاج الأطفال إلى التشجيع والتقدير، كذلك يراعى تقديم التشجيع والثناء لكل طفل وفقا لقدراته.
* عادة يشعر الطفل بالاحترام المقرون بالخوف من الكبار (المعلم). ولديه قناعة كبيرة أن المعلم يعرف كل شىء.	* يجب أن يكون المعلم واعيا لهذه المسئولية. * يجب أن يتاح للأطفال حرية توجيه الأسئلة وتشجيعهم على ذلك. * أهمية أن يتقبل من الطفل حدوث الأخطاء، وعدم معرفته ببعض الأشياء، وعدم النرفزة أو السخرية منه.



تطور بعض الحركات الأساسية الانتقالية لطفل ما قبل المدرسة تبعا لمتغير العمر

النمط الحركى	القدرات المختارة	العمر التقريبى
المشى Walking * يتضمن المشى وضع إحدى القدمين أمام الأخرى، بينما يحتفظ بملامسة (سند) القدم للأرض	* الانتصاب العمودى العشوائى دون مساعدة * المشى للجانبين. * المشى للخلف. * المشى وصعود السلم بمساعدة. * المشى وصعود السلم بمفرده. * المشى ونزول السلم بمفرده.	١٣ شهرا ١٦ شهرا ١٧ شهرا ٢٠ شهرا ٢٤ شهرا ٢٥ شهرا
الجرى Running * الجرى امتداد طبيعى لأداء حركة المشى ولكن الاتصال يفقد لبعض الوقت بالأرض (مرحلة عدم الارتكاز أو مرحلة الطيران)	* المشى السريع (الاحتفاظ باتصال القدم بالأرض). * بداية الجرى الحقيقى (مرحلة عدم الارتكاز أو الطيران). * الجرى مع التنقيح والصقل. * زيادة سرعة الجرى، الجرى بشكل جيد.	١٨ شهرا ٢-٣ سنوات ٤ - ٥ سنوات ٥ سنوات
الوثب Jumping * يتخذ الوثب أشكالا ثلاثة: (١) الوثب لمسافة (٢) الوثب لأعلى (٣) الوثب من أعلى * ويتضمن الوثب الارتقاء بالقدم أو الاثنتين والهبوط على القدمين.	* خطوة لأسفل من أشياء منخفضة. * الوثب لأسفل من شىء بحيث تقود الحركة قدم واحدة. * الوثب بالقدمين على الأرض. * الوثب لمسافة (الطويل) ثلاثة أقدام. * الوثب لأعلى (حوالى قدم واحدة). * الوثب بشكل جيد.	١٨ شهرا ٢٤ شهرا ٢٨ شهرا ٥ سنوات ٥ سنوات ٦ سنوات

«تابع» تطور بعض الحركات الأساسية الانتقالية لطفل ما قبل المدرسة تبعا لمتغير العمر

النمط الحركى	القدرات المختارة	العمر التقريبى
الحجل Hopping * يتضمن الحجل الارتقاء على قدم واحدة مع الهبوط على نفس القدم.	* الحجل ثلاث مرات على القدم المفضلة.	٣ سنوات
	* الحجل من ثلاث إلى أربع مرات على نفس القدم.	٤ سنوات
	* الحجل من ثمانى إلى تسع مرات على نفس القدم.	٥ سنوات
	* الحجل مسافة خمسين قدما فى حوالى إحدى عشرة ثانية	٥ سنوات
	* الوثب بمهارة وإيقاع وبشكل ناضج.	٦ سنوات
الجرى والوثب على قدم واحدة Galloping * هى مزيج من المشى والحجل بنفس القدم التى تقود الحركة.	* تؤدى الحركة فى شكلها البدائى.	٤ سنوات
	* تؤدى الحركة بمهارة وشكل جيد.	٦ سنوات
الانزلاق Skipping * الانزلاق مزيج من الخطو والحجل مع تبادل القدم كل خطوة + حجلة.	* الانزلاق على قدم واحدة.	٤ سنوات
	* الانزلاق بمهارة لحوالى ٢٠٪ من الأطفال	٥ سنوات
	* الانزلاق بمهارة لمعظم الأطفال.	٦ سنوات



«تابع» تطور بعض الحركات الأساسية الانتقالية لطفل ما قبل المدرسة
تبعا لمتغير العمر

النمط الحركى	القدرات المختارة	العمر التقريبى
الرمى Throwing * يتضمن الرمى قوة دفع شىء فى اتجاه نحو هدف معين.	* مواجهة الجسم للهدف، تظل القدمان ثابتتين، رمى الكرة بامتداد الساعد فقط.	٢ -٣ سنوات
	* نفس الشكل السابق مع إضافة تدوير الجسم.	٣,٦ - ٥ سنوات
	* أخذ خطوة للأمام بالرجل فى نفس اتجاه الرمى.	٤- ٥ سنوات
	* يظهر الأولاد نمطا أكثر نضجا عن البنات لنمط الرمى.	٥ وأكثر من ٦ سنوات
اللقف Catching * يعنى الاستلام لاستقبال شىء متحرك مثل الكرة متدرجة من أحجام كبيرة إلى أحجام صغيرة.	* عدم الاستجابة إلى مجال الكرة.	سنتان
	* الاستجابة إلى مجال الكرة مع تأخر حركات الذراعين.	٢- ٣ سنوات
	* يحتاج إلى إخباره كيف يكون وضع الذراعين.	٢- ٣ سنوات
	* الخوف من رد الفعل (دوران الرأس بعيدا عن الكرة).	٣ -٤ سنوات
	* استلام الكرة مع استخدام الجسم.	٣ سنوات
	* استلام الكرة مع استخدام اليدين فقط واستلام كرة صغيرة.	٥ سنوات
	* أداء الاستلام (اللقف) على نحو جيد.	٥ -٦ سنوات

«تابع» تطور بعض الحركات الأساسية الانتقالية لطفل ما قبل المدرسة
تبعا لمتغير العمر

النمط الحركى	القدرات المختارة	العمر التقريبى
الركل Kicking * يتضمن الركل قوة دفع شىء باستخدام القدم.	* يحاول دفع الكرة دون أن يركلها فعلا.	١٨ شهرا
	* الركل والرجل مفرودة وحركة قليلة للجسم (الركل موجه للكرة)	٢ -٣ سنوات
	* ثنى الساق فى حركة الدفع للخلف	٣ -٤ سنوات
	* مرجحة أكبر للأمام وللخلف مع وضع جيد للذراعين	٤- ٥ سنوات
	* أداء الركل على نحو جيد.	٥ -٦ سنوات
ضرب الأشياء Striking * يعنى الضرب الاتصال المفاجئ بالأشياء بأعلى الذراع، جانب الذراع أو اليدين. ويتخذ أشكالا: ضرب الكرة بيد واحدة، أو باليدين من أسفل، ضرب الكرة بيد واحدة من أعلى، ضرب الكرة (دفعها) واليدان أعلى الرأس - الضرب بأداة لشىء ثابت.	* مواجهة الأداة والمرجحة فى مستوى رأسى	٢- ٣ سنوات
	* المرجحات فى مستوى أفقى والوقوف بجانب الأداء (الكرة) أثناء الحركة.	٤- ٥ سنوات
	* تدوير الجذع والمقعدة وانتقال وزن الجسم للأمام أثناء الحركة.	٥ سنوات
	* أداة ضرب الكرة الثابتة بشكل متحكم وسيطرة جيدين.	٦- ٧ سنوات



«تابع» تطور بعض الحركات الأساسية الانتقالية لطفل ما قبل المدرسة
تبعا لمتغير العمر

النمط الحركى	القدرات المختارة	العمر التقريبى
التوازن الثابت **Static Balance** * يعنى التوازن الثابت مقدرة الفرد الاحتفاظ بتوازنه بينما مركز الثقل يظل ثابتا.	* الشد بالذراعين للوصول لوضع الوقوف.	١٠ أشهر
	* الوقوف بدون مسك اليد.	١١ شهر
	* الوقوف بمفرده.	١٢ شهر
	* التوازن على قدم واحدة من ثلاث إلى خمس ثوان.	٥ سنوات
	* الوقوف على الرأس.	٦ سنوات
التوازن المتحرك **Dynamic Balance** * يعنى التوازن المتحرك احتفاظ الطفل بالتوازن عندما يتغير مركز الثقل.	* المشى على خط مستقيم عرضه بوصة.	٣ سنوات
	* المشى على خط دائرى عرضه بوصة.	٤ سنوات
	* الوقوف على عارضة توازن منخفضة.	سنتان
	* المشى على عارضة توازن (اتساع ٤ بوصات) لمسافة قصيرة.	٣ سنوات
	* المشى على نفس العارضة مع تبادل القدمين.	٣-٤ سنوات
	* المشى على عارضة توازن (اتساع ٢-٣ بوصة).	٤ سنوات
	* أداء الدحرجة الأمامية بشكل مقبول.	٣-٤ سنوات
	* أداء الدحرجة الأمامية بشكل جيد.	٦-٧ سنوات

أسس التحكم والتعلم الحركى

تعتمد التربية الحركية بشكل أساسى على الحركات الأساسية الفطرية الطبيعية الموروثة جينيا فى جسم الإنسان وهى تهدف من خلال برامجها التربوية المقننة إلى إثراء هذه الحركات بإكساب الطفل أكبر قدر ممكن من الأنماط الشائعة فى الحياة أو الدراسة أو فى الترويح والرياضة على سبيل التعجيل بنمو المهارات الحركية المختلفة للوصول إلى الكفاية الإدراكية الحركية وإلى الطلاقة الحركية وغيرها من الأهداف والمرامى.

وعلى المعلم أو مشرفة رياض الأطفال المعنية بالتربية الحركية أن يتزود/ تتزود بمفاهيم ومبادئ ونظريات وتصنيفات التعلم الحركى والتحكم الحركى التى سوف يستعين/ تستعين بها للقيام بالدور المنوط به/ بها.

المفاهيم الأساسية:

المهارة الحركية Motor Skill:

مصطلح شائع الاستخدام فى مجالات التعلم والتحكم الحركى وفى الأشكال الثقافية المختلفة للحركة، كالرياضة، والرقص، وكثيرا ما نسمع عن اللاعب الماهر، أو العازف الماهر تأكيدا لتمكنه من مهارات ما يمارسه من نشاط.

والمهارة الحركية يمكن تعريفها بأنها:

«كفاءة الفرد فى أداء واجب حركى معين أو مجموعة من الواجبات الحركية».

ولا تقتصر المهارة الحركية على المجال الرياضى فحسب، فالعزف على آلة البيانو أو التعامل مع لوحة المفاتيح الخاصة بالحاسب (الكمبيوتر)، وما شابه تعد مهارات حركية، فضلاً عن المهارات الحركية الرياضية. وعندما نقول أن العزف على الجيتار مهارة تحتاج إلى تدريب، فنحن نقصد وصول العازف إلى الكفاية والاقتدار والتمكن، ومهارة العزف تتطلب حركة إرادية للجسم أو لبعض أطراف



الجسم لإنجاز الهدف، كما تتطلب الاستخدام الصحيح للأوتار والمسافات وفى تتابع وانسجام منضبط.

وهناك تعريف للمهارة الحركية قدمته ناب Knapp:

«المقدرة على إحداث نتائج محددة سلفا بأقصى قدر من الإتقان والإجادة وبأقل قدر ممكن من الجهد والوقت».

ولكى يتحقق هذا المفهوم للمهارة يجب أن تؤسس المهارة على التعلم، كما يحدث الإتقان من خلال التدريب المنظم بحيث يؤدى الفرد المهارة بشكل (اتونومى) آلى وهو الأمر الذى يقلل من الجهد المبذول والوقت المستغرق نتيجة لاعتماد المهارة على حركة العضلات العاملة فقط وعزل غيرها عن الأداء.

الحركة Movement:

والحركة من منظور التعلم الحركى يقصد بها:

«الخصائص السلوكية لطرف معين أو لمجموعة من أطراف الجسم».

والحركات هى المحتوى المكون للمهارات الحركية، حيث تتكون المهارة الحركية من مجموعة من الحركات، فعلى سبيل المثال تتكون مهارة الجرى من مجموعة من حركات الذراعين والرجلين، كما أن الأطراف نفسها قد تؤدى الحركات بطرق متنوعة تبعًا لهدف المهارة (جرى - عدو... إلخ).

الفعل Action:

يستخدم تعبير الفعل فى التعلم الحركى أحيانًا كمرادف للأداء أو المهارة، لكنه يتميز عن الحركات، وغالبا ما يقصد به هدف المهارة Action Goal، وفى التربية الحركية يستخدم للتعبير عن «سلوك يتضمن حركات الجسم أو الأطراف».

الحركات الأساسية Basic Movement:

هى المفردات الأولية للحركة لدى النوع الإنسانى، وهى فطرية موروثة من خلال التركيب الجينى (الوراثى) للإنسان، ولا تختلف من فرد لآخر إلا من حيث

الجـودة والمهارة فى الأداء، فهى لا تعلم Noneducated وإن كانت قابـلة للتجويد والـتنميط والتعجيل بـنموها (نسبيـا)، فهى مرتبطة بأطوار الـنمو والنضج المعروفة للطفل البشرى.

ويعرفها دوير، بانجراتزى Deuer & Pangrazi :

«الحركة الأساسية هى حركة تؤدى من أجل ذاتها».

تصنيف المهارات الحركية

يمكن تصنيف المهارت الحركية من أكثر من وجهة نظر أو تبعا لعدد من أسس التصنيف أو التقسيم:

تقسيم المهارات الأساسية Basic Skills:

أمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى ثلاث فئات عريضة، بحيث يمكن اعتبار كل فئة مـستقلة عن الأخرى، لـكن من الملاحظ أن العديد من المهارات أو الأنماط الحركية تجمع بين بعض هذه الفئات وربما كلها، وهو يقسم المهارات الأساسية إلى:

- **المهارات الانتقالية Locomotor Skills:**

وهى المهارات التى تتمـثل فى تحريك الجسم من مكان لآخر أو قذف الجسم فى الهواء، ومن أمثلة هذه الفئة:

المشى - الجرى - الوثب - الحجل - التزحلق - الخبب (جرى الفرس).

- **المهارات غير الانتقالية Nonlocomotor Skills:**

وهى المهارات التى يؤديها الفرد وهو فى مكانه (دون انتقال)، ويذكر البعض أنها تنبع من الجذع أساسا، ومن أمثلة هذه الفئة:

الثنى - المد - الأرجحة - اللوى - التدوير - الصعود - التوازن.

• **مهارات التناول (المعالجة) Manipulative Skills:**

وهى المهارات التى تتطلب تناول الأشياء بالأطراف كاليدين أو معالجتها باليدين أو بالأرجل، ومن أمثلة هذه الفئة:

أ - الإرسال بعيداً: الرمى - الركل - الضرب بأداء.

ب - الاستحواذ: اللقف - الاستقبال - جمع الكرة.

جـ - الانتقال مع: تنطيط الكرة - حمل الكرة.

تصنيف المهارات الحركية من منظور العمل العضلى:

يمكن تصنيف المهارات الحركية على أساس العمل العضلى الذى تتطلبه المهارة الحركية والذى يحدده الهدف منها، وذلك كما يلى: :

• **المهارات الحركية الدقيقة Fine Motor Skills:**

وهى مهارات تتطلب القدرة على التحكم فى العضلات الصغيرة لتحقيق هدف الأداء للمهارة، والذى يتمثل فى (دقة الحركة)، وتحتاج إلى توافق العين واليد أو الرجل لأدائها، ومن أمثلتها العزف على الآلات الموسيقية والرسم والكتابة والضرب على لوحة مفاتيح الحاسب الآلى.

• **المهارات الحركية الكبيرة Gross Motor Skills:**

وهى مهارات تتطلب عمل العضلات الكبيرة لتحقيق هدف الأداء للمهارة، مما يجعلها تحتاج إلى تضافر مجموعة كبيرة من العضلات الهيكلية لتنفيذها، وهو ما يتطلب بالتالى إلى وجود توافق للتنسيق بين العضلات ليتم الأداء بشكل سلس.

تصنيف المهارات الحركية من منظور البنية الحركية:

وهذا التصنيف يعتمد على التحليل البنائى الديناميكى للمهارة ومكوناتها من منظور التحليل المكانى الزمانى لمراحلها، وطبيعة دوام هذا الأداء الحركى، ويتكون مما يلى:



• المهارات الحركية الوحيدة Discrete Motor Skills:

والمهارات الحركـية الوحيدة هى مهــارات منتهية بمعـنى أن يتحقق هدفها مع نهاية آخر مراحـلها. ومن خصائص المهارة الحركية الوحيدة أنها تشتمل على ثلاث مراحل متعاقبة هى: (المرحلة التمهيدية - المرحلة الرئيسة - المرحلة النهائية).

- حيث تهيئ المرحلة التمهيدية وتعد لإنجاز المرحلة الرئيسة.
- والمرحلـة الرئيـسة هى الـتى تحقق المهـمة أو الـواجب الحركى الأساسى للأداء.
- والمرحلة النهـائية تهدف إلى التحقق من اعتبـارات ما بعد المرحلة الرئيسة كالمـتابعة بهدف الدقة أو حفظ التوازن أو امتصاص القوى الناتجة عن أداء المرحلة الرئيسة.

ومثال للمهارات الحركـية الوحيدة: رمى الكرة - دفع الجلة - ركل الكرة - القفز على الحصان.

• المهارات الحركية المتسلسلة Serial Motor Skill:

وهى مهـارات حركية مستمرة، حيث يتم أداؤها من خلال عدد من المهارات بتتابع وتسلسل محدد، ويطلق علـيها كذلك الجمل المركبة، فإذا ما تكونت الجملة الحركية من أكثر من مهارة حركية وحيدة، تدمج المرحلة النهائية للمهارة السابقة مع المـرحلة التمهيدية فى بداية المهارة التـالية ولهذا نجد انسيابا فى أداء الجمل الحركية، حيث يتم الربط بين نهاية المهارة الأولى مع بداية المهارة الثانية.

وهناك أكثر من نمط للمـهارات الحركية المتسـلسلة، فمنهـا المستمر كالمشى، والجـرى، وركوب الدراجات. ومنـها المركب كجمل حـركات الجمباز الأرضى أو على العقلة.



تصنيف المهارات الحركية من منظور ثبات البيئة

Stability of Environment:

تتدخل الاعتبارات المحيطة بطبيعة أداء المهارة بشكل مؤثر وهام وهو ما نطلق عليه العوامل الخارجية المحيطة، ولذلك أمكن تصنيف المهارات الحركية فى ضوء ذلك إلى:

• **مهارة حركية مغلقة** Closed Motor Skill:

وهى مهارة تؤدى عندما تكون البيئة ثابتة لا تتغير، والبيئة عند ضارب الكرة هى الكرة ذاتها، وعند العدَّاء هى الأرض التى يجرى عليها، ومن أمثلة المهارات الحركية المغلقة تصويب السهم على دائرة الهدف، والإرسال فى التنس، وضربة الجزاء فى كرة القدم، ودفع الجلة، والوثب الطويل.

ومن خصائص المهارة الحركية المغلقة أن الفرد هو الذى يقرر البدء فى أدائها وفق رغبته.

• **مهارة حركية مفتوحة** Open Motor Skill:

وهى مهارة تؤدى عندما تكون البيئة غير ثابتة ومتغيرة العوامل، حيث تتغير الظروف المحيطة بالأداء، وعلى الفرد أن يتعامل مع متغيرات الأداة المستخدمة



مهارة الجرى بالكرة فى كرة القدم مهارة مفتوحة



مهارة ضرب الكرة بعصا مهارة مغلقة



(كالـكرة) ووفقـا لتغيـر ظروف البيـئة (دفاع - هـجوم - هجوم مـضاد - هجوم خاطف. . .إلخ)، وهو ما يـجعل أداء هذا النوع من المـهارات فى ظروف يصعب التنـبؤ بها، حـيث تتطلب الـتخطيط للاحـتمالات، سرعـة الاستجابـة والتكيف للمواقف المستحدثة.

ومثـال لهذه المهـارات (استقبال الإرسـال فى الكرة الطـائرة - رد كرة تنس مـتحركة فى الـلعب - صد حارس المرمى لـلتصويب بالخـداع - ورياضات النزال كالمبارزة، والمصارعة، والملاكمة).

تصنيف المجال النفسحركى: Taxonomy of Psychomotor Domain

لما كانت التربية الحـركية تعتمد بشكل أساسى على الإمـكانيات النفسحركية للطفل فإنه من المـهم أن نتعرف على تصـنيف المجال النفســحركى كإطار مرجعى للأهداف السلوكية فى التربية الحركية، ويعتبر تصنيف هارو (Harrow) ١٩٧٢ من أحدث الـتصنيفات الجـادة المهتمة بـالمجال النفسـحركى، وهو يعتـمد على تقسيم المجال الـنفســحركى إلى سـتة مسـتويات ابـتداء من الحركـة الملحـوظة إلى أعلى مستويات الحركة، على النحو التالى:

١- الحركات المنعكسة [١]: Reflex Movements

وهى حركات غير إرادية فـى طبيعتها وهى تـوظف عند الميلاد وتنمو خلال النضج.

- منعكسات فلقية (موضعية) Segmental reflexes
- منعكسات بين الفلقية (بين الشوكية) Intersegmental reflexes
- منعكسات فوق الفلقية (فوق المواضع الشوكية) Suprasegmental reflexes

(١) منعكس شمل قسما واحدا من الحبل الشوكى.

٢- الحركات الأساسية - الأصلية: Basic - Fundamental movements

وهذه الأنماط الحركية الفطرية هى الأساس للحركات المهارية الخاصة المعقدة.

- حركات انتقالية Loconotor movements
- حركات غير انتقالية Nonlocomotor movements
- حركات المعالجة اليدوية Manipulative movements

٣- القدرات الإدراكية: Perceptual Abilities

وهى كل الوسائط الإدراكية للمتعلم التى تستقبل المثيرات وتنقلها إلى المراكز العقلية العليا للتفسير:

- التمييز الحركى Kinesthetic discrimination
- التمييز البصرى Visual discrimination
- التمييز السمعى Auditory discrimination
- التمييز اللمسى Tactile discrimination
- القدرات التوافقية Coordinated abilities

٤- القدرات البدنية: Physical Abilities

وهى تعبر عن الخصائص الوظيفية الحيوية والتى تقدم عندما تنمو الوسائل الفعالة الكافية السليمة (الجسم) التى تستخدم عند أداء حركات مهارية كجزء من حركاته المخزونة:

- التحمل Endurance
- القوة العضلية Strength
- المرونة Flexibility
- الرشاقة Agility

٥- **الحركات المهارية: Skilled Movements**

وهى نتيجة اكتساب درجات الكفاءة عند تأدية واجب حركى يتميز بدرجة نسبية من التعقيد.

وهذا المستوى من التصنيف يتضمن الحركات التى تتطلب تعلما والتى تعتبر مركبة بشكل معقول وكل مهارات الرياضة والرقص والترويح وأيضا مهارات المعالجة اليدوية تقع فى هذا التقسيم.

- المهارة التكيفية البسيطة **Simple adaptive skill**
- المهارة التكيفية المركبة **Compound adaptive Skill**
- المهارة التكيفية المعقدة **Complex adaptive Skill**

من أمثلة هذا المستوى مهارات الجمباز التى تتراوح ما بين البساطة وصولا إلى التعقيد.

٦- **لغة الاتصال الحركى: Nondiscursive Communication**

هى أنماط السلوك الحركى التى تعبر عن الأشكال المميزة للاتصال، وهى تشمل متنوعات واسعة من الحركات الاتصالية بمدى يبدأ من تعبيرات الوجه، الأوضاع القوامية، والإيماءات وصولا إلى حركات الرقص التعبيرى الحديث والباليه.

- حركة تعبيرية **Expressive movements**
- حركة تفسيرية **Interpretive movements**

ومن أمثلة هذا المستوى فن الحركة الصامتة «البانتوميم»، ويجب أن نوضح أن هذا التقسيم للمجال الحركى بالرغم من عدم اتصافه بالنقاء أو الموضوعية التى تميز بها تقسيم «بلوم» (للمجال المعرفى) إلا أن هناك شبه إجماع على أنه من أفضل التقسيمات المتاحة عند كتابة هذه السطور.



وينادى دان بيس (Pease) بأن على العاملين بالتربية البدنية والرياضة أن يقابلوا مستويات تصنيف (هارو) بالتخصص، وفى نفس الوقت يقرر أهمية التربية الحركية فى تدريس المستويات الأولية من تصنيف (هارو) ويعتقد أن الصعوبة التى تواجه مثل هذا المدخل هى صعوبة تحديد وقياس المستوى الأدنى من تقسيم المجال الحركى.

الأداء الحركى Motor Performance:

الأداء الحركى يعرف بأنه:

«جانب من السلوك الحركى يتصف بأنه موجه لتحقيق هدف أو مهمة».

ويعرف الأداء الحركى المهارى بأنه:

«أداء يتضمن الحركات التى تم تعليمها وتتسم بالانسياب والنعومة والتوافق».

ويشير الدرمان Alderman إلى أن أى أداء حركى عبارة عن تفاعل العوامل الأربعة التالية:

١ - اللياقة البدنية.

٢ - المهارة الحركية.

٣ - المواهب الجسمية.

٤ - الخصائص النفسية.

فضلاً عن تلك العوامل المتصلة بالبيئة المحيطة بالفرد، وهذه العوامل تقرر إلى حد كبير نجاح أو فشل الفرد فى الأداء الحركى.

وقد اختصر كراتى Carrty هذه العوامل من وجهة نظره إلى ثلاثة فقط هى:

١ - عوامل سلوكية أساسية ومساعدة (مثل مستوى الطموح والدافعية).

٢ - سمات وصفات بدنية (مثل اللياقة البدنية والمقاييس الجسمية).



٣ - مهارت نوعية يتطلبها الأداء (مثل المهارات الرياضية الخاصة).

الخصائص البيئية والوظيفية للأداء الحركى:

قدم جنتيل تصنيفا للأداء الحركى من خلال الاعتماد على شروط أو ظروف هذا الأداء فى البيئة:

* **البعد الأول**: يرتبط بخصائص البيئة التى يؤدى فيها الفرد المهارة الحركية وهو يشتمل على خاصتين:

أ - الشروط المنظمة:

ويقصد بها التحكم فى خصائص الحركة، حيث تتوافق حركات الفرد مع الخصائص البيئية النوعية لتحقيق الهدف، ومثال ذلك: (عند ضرب الكرة فإن حجم الكرة وشكلها ووزنها ومسارها والقوة اللازمة لها من الأمور التى تحدد خصائص الحركة قبل البدء فى ضربها من حيث التمهيد الملائم لذلك).

ب - المتغيرات الداخلية:

ويقصد بها الإجابة على السؤال: هل الشروط المنظمة للأداء مستقرة وثابتة أم تختلف عن الأداء من مهارة لأخرى، ومثال لذلك الفرق بين الجرى فى المضمار، حيث لا تتغير الشروط المنظمة من خطوة إلى أخرى، وبين الجرى فى الماراثون، حيث توجد تغيرات داخلية، إذ يحتاج اللاعب إلى خصائص مختلفة لتجنب الاصطدام بالآخرين المشاركين معه فى السباق.

* **البعد الثانى**: يرتبط بالخصائص الوظيفية للأداء، ويشير هذا البعد إلى أن هناك وظيفتين أساسيتين تؤثران فى الأداء الحركى من التساؤلات التالية:

- هل الأداء الحركى يتضمن حركة الجسم؟

- هل الأداء الحركى يتضمن معالجة لأداة؟

وعندما نجيب على هذه الأسئلة نكون قد فهمنا بعد الخصائص الوظيفية والذى يتكون من وظيفتين أساسيتين:



أ - توجيه الجسم Body orientation:

حيث تتفاوت المهارات من حيث الاحتفاظ بوضع الجسم أو تغير وضعه، فبعض المهارات تتطلب الوقوف والثبات مثل الرماية بالبندقية على هدف ثابت، بينما يتحرك الجذع فى الرماية على الأطباق أو على هدف متحرك!

ب - معالجة الأشياء Opject manipulation:

حيث تتطلب بعض المهارات الحركية التعامل بالأداة المستخدمة تتفاوت من بين الاحتفاظ بها كلعبة الرجبى وصولا إلى تصويبها بقوة ودقة كالتصويب فى لعبة كرة اليد، وقد يتدخل وسيط فى المعالجة مثل ضرب الكرة بمضرب كما فى لعبة الهوكى، وتوجد رياضات أو مهارات لا تتطلب التعامل مع الأشياء أو الأدوات كالجرى والمشى.

وعندما يتعامل الفرد مع الأشياء تزداد درجة التعقيد والصعوبة فى الأداء الحركى؛ لأن على الفرد أن يوائم بين مهمتين فى الوقت نفسه، وهو أن يعالج الأداة على النحو الذى يحقق هدف الأداء وأن يكيف وضع جسمه بحيث يهيئ أو يمهد لذلك مع الاحتفاظ بالاتزان الكافى.

تعلم المهارات الحركية:

يتصل تعلم المهارات الحركية بالأداء الإنسانى بشكل عام، وليس من الضرورى التقرير بأن تعلم المهارات الحركية يختلف عن تعلم المهارات اللفظية أو المهارات الاجتماعية أو المهارات الإدراكية.

ومن زاوية أخرى، فإن التعلم الحركى فئة من فئات التعلم بشكل عام مثله فى ذلك مثل التعلم المعرفى، والتعلم الوجدانى. ومن الخطأ تصور أن التعلم الحركى إنما هو تعلم يتصل بالحركة فقط؛ لأن التعلم الحركى تتداخل معه المعرفة والذكاء والانفعالات، والتصنيف السلوكى الذى درجنا على توظيفه فى مجالات التعلم (معرفى - حركى - انفعالى). يتداخل فى مجال التعلم الحركى، بحيث يصعب الفصل بين هذه المجالات خلال مراحل التعلم أو حتى الأداء المتصل بالمهارات الحركية.



مراحل تعلم المهارة الحركية:

تكتسب المهارات الحركية من خلال التعلم وتتقن وتجود من خلال الممارسة، وبعض المهارات قد تحتاج إلى أيام قليلة لإجادتها وذلك لبساطتها، كما أن هناك مهارات تحتاج إلى أسابيع عديدة لإتقانها.

وتتساءل مارجريت روب M. Robb كيف يكتسب الفرد خصائص الأداء الماهر؟ وما هى مقدرة مختلف الآليات الحسية، الإدراكية، الانفعالية فى تنفيذ المهارة؟، وما هى العمليات أو المراحل التى يمر بها الفرد عندما يتعلم مهارة حركية؟

ولقد تناول عدد من العلماء تصنيف مراحل تعلم المهارة الحركية، وهذه التصنيفات تفيدنا فى التخطيط الجيد للتعلم وتصميم الوحدات التدريسية فضلاً عن تقدير أداء الطفل وتقويمه والتعرف على نقاط الضعف لديه.

تقسيم فيتس، بوسنر Fitts & Posner:

حيث قسمت مراحل تعلم المهارة الحركية إلى ثلاث:

١ - المرحلة المعرفية The Cognitive Phase:

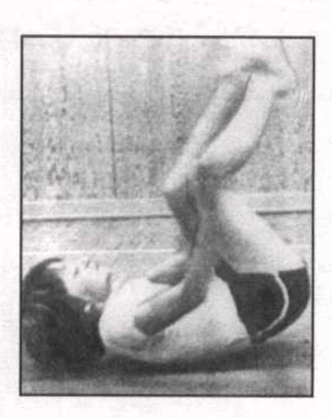
حيث يدرك المتعلم (خطة تنفيذ) المهارة من خلال المعرفة والفهم العقلى لتسلسل البناء الحركى للمهارة وتكوين تصور عقلى مبدئى لها وحيث تكثر أخطاء الأداء، وهنا يفيد عمل نموذج جيد أمام الطفل أو عرض للصور أو الرسوم سواء عرض مجرد أو ضوئى.

٢ - مرحلة التثبيت The Fixtion Phase:

حيث يبدأ المتعلم فى الممارسة التنفيذية للمهارة المتعلمة، وحيث تتناقص أخطاء الأداء، وبالتالى يحدث الربط بين أجزاء المهارة، وأيضًا يكتسب قدرا كبيرا من النمط الزمنى للمهارة المتعلمة، ويفيد تكرار الأداء مع إصلاح الأخطاء والتأكيد على الربط بين مراحل البناء الحركى للمهارة.

٣ - مرحلة الأداء التلقائى The Autonomous Phase:

حيث يكتسب المتعلم قدرا كبيرا من التوافق الحركى الذى يؤدى إلى أداء سلس نتيجة أن مجموع الأجزاء تم تسلسلها وفقا للنموذج وأصبح أداؤها آليا (تلقائيا). وتفيد الممارسة المتكررة المنتظمة فى استقرار الأداء تبعا للفروق الفردية بين المتعلمين.





دحرجة أمامية فى مرحلة التثبيت (ما زالت زوايا الجسم منفرجة)

مفاهيم للتقدم بالتحكم والتعلم الحركى:

من الأمور المنطقية أن يتوقف مدى تقدم الطفل فى أداء المهارة الحركية على مدى صعوبة وتعقيد هذه المهارة، فهناك مهارة بسيطة وأخرى مركبة وثالثة معقدة، ولذلك يجب أن تراعى المعلمة ذلك من خلال الاعتبارات النفسية والتربوية المرتبطة بالتعلم الحركى.

انتقال أثر التعلم الحركى:

يقصد بمفهوم انتقال أثر التعلم الحركى، أن تؤثر الممارسة السابقة لمهارة حركية أو نمط حركى على تعلم مهارة جديدة، وتعتمد كفاية الطفل الحركية على قدرته على استخدام المهارات المتعلمة السابقة والاستفادة منها عند تطبيق المهارة قيد التعلم.

والمهارات السابق تعلمها تمثل مخزونا من الخبرة الحركية المكتسبة والتى يرجع إليها الفرد عند تعلم مهارة جديدة.

وانتقال أثر التعلم الحركى ليس عملية آلية رغم ذلك، ويتم الانتقال بأفضل الظروف عندما تتشابه المهارة الجديدة من خلال بنيانها وأبعادها الحركية مع نماذج وأنماط ومهارات سبق وتعلمها.

ويتخذ انتقال أثر التعلم الحركى عدة اتجاهات أهمها:

أ - الاتجاه الإيجابى:

حيث يستفيد المتعلم فعلا من خبراته الحركية السابقة فى تعلم مهارة جديدة.

ب - الاتجاه السلبى:

حيث تعيق المهارة السابق تعلمها وتؤثر سلبيا على تعلم المهارة الجديدة.

جـ - الاتجاه المحايد:

حيث لا تؤثر الخبرات السابق تعلمها لا سلبا ولا إيجابا على تعلم المهارة الجديدة.

ومن الأمثلة المعروفة فى انتقال أثر التعلم الحركى أن نحلل أثر اكتساب مهارات الريشة الطائرة على تعلم مهارات التنس، فبعض جوانب الريشة الطائرة قد تكون مفيدة فى التنس كمسك المضرب والإعداد للضربات الأمامية والخلفية والتحرك فى الملعب والضرب الساحق، لكن سرعة (الريشة) لا تماثل سرعة كرة التنس، مما قد يسبب تأثيرا سلبيا فى أغلب المهارات، من حيث مكونات الحركة كالجهد والفراغ والمسار والزمن... إلخ.

مفهوم التعميم الحركى:

التعميم الحركى آلية من آليات التعلم الحركى تتصل بمفهوم انتقال أثر التعلم الحركى فهى تعبر عن التعاون والتكامل الذى يتم بين الأنماط الحركية المتعلمة للوصول إلى واجبات أكثر اتساعا و(تعميما).



وبمعنى أوضح، فإن التـعميم الحركى هو استخدام وتوظيف الخبرات الحركية السابـقة للفرد بعد تجريدها فى مواقف حيـاتية جديدة، ولذلك كلما زادت حصيلة الطفل من الأنماط الحركية الشائعة، كان ذلك أدعى لتعميمها.

والتـجريد الحركى هـو استخلاص مدركـات أو مفاهيم لـلحركات والأنماط الحركية وتصورها من خلال نماذج أو صيغ أو بنى حركية نمطية قابلة للتطبيق.

ويرى كيفارت أن هناك أربعة تعميمات حركية يجب أن يتعلمها الطفل:

١ - التوازن والقوام.

٢ - الانتقال الحركى.

٣ - الاتصال.

٤ - الاستقبال والدفع.

التغذية الراجعة Feed Back:

يرجع أصل التعبير (تغذية راجعة) إلى مبحث السبرنتيك Cybernetics الذى أسسه وينر Wiener، وقدم من خلاله تفسيرات سلوكية لمختلف أنشطة الإنسان فى ضوء آليات تشغيل الماكينات من حيث الضبط الذاتى ونظم التحكم.

فذكر أن أنشطة الإنسان إنمـا يمكن تشبيههـا بالدائرة المغلقة Closed Loop، وأنها تتكون من (المدخلات) يتم تشغيلهـا عبر (العمليات) فتنتج لنا (المخرجات). وإن المسئول عن تعديل أى خطـأ فى هذه المراحل الثلاث إنما يطـلق عليه (التغذية الراجعة) ويطلق على هذه النظرية (مدخل النظم).

ويعـتمد التحكم والتـعلم الحركى كعلم على نظريـة مدخل النظم فى تفسير الكثير من ظواهر الضبط الذاتى، وقوانين وقواعد ومبادئ التعلم والأداء الحركى.

وبذلك فإن التغذية الراجعة فى مجالات التعلم الحركى هى:

جميع الاستجابات الناتجة عن المـعلومات التى يستقبـلها المتعلم أثناء أو بعد الحركة، ويحاول الاستفادة بها لتحسين الأداء أثناء محاولات التعلم.



وهناك أكثر من تصنيف للتغذية الراجعة:

التصنيف الأول يقسمها إلى:

أ - تغذية راجعة داخلية:

وهى المعلومات التى يستقبلها المتعلم من خلال حواسه كاللمس والنظر والسمع والإحساس الحركى.

ب - تغذية راجعة خارجية:

وهى المعلومات التى يتلقاها المتعلم من مصدر خارج جسمه كتعليمات المدرب وزملائه وكاميرات التصوير والمرايا.

التصنيف الثانى:

أ - تغذية راجعة فورية:

وفيها يدرك المتعلم نتيجة أدائه (استجاباته) فور صدورها.

ب - تغذية راجعة مرجأة:

وفيها يدرك المتعلم نتيجة أدائه (استجاباته) بعد فترة زمنية.

فإذا ما طبقنا مفهوم التغذية الراجعة على التعلم الحركى نجد أنها مفيدة للغاية فى إكساب الأفراد المهارات الحركية وتجويدها.

ويوضح فايد أن هناك مبدئين مهمين فى اكتساب المهارات والأنماط الحركية:

١ - مبدأ علاقة الرجع (التغذية الراجعة) - مركب النضج.

٢ - مبدأ الضبط الذاتى للمخ.

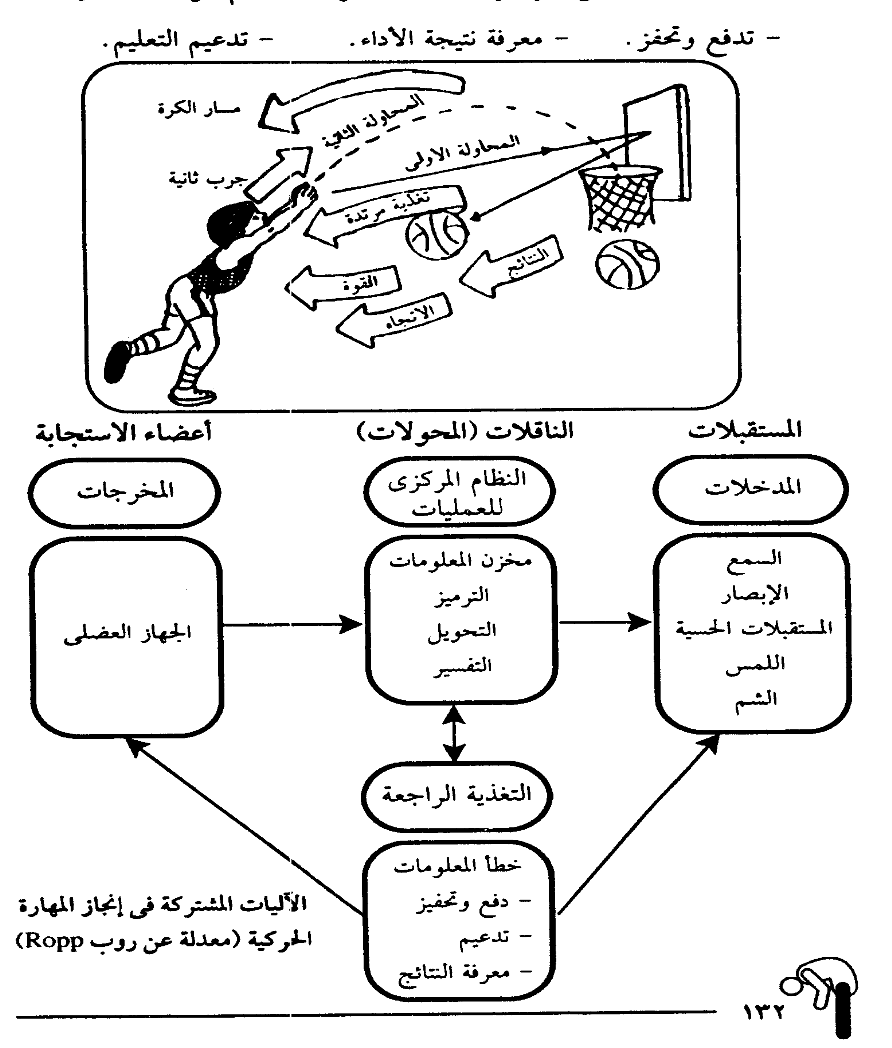
فإذا ما تفاعل الطفل مع أى حركة فى أحد المستويات العصبية، فإن الطفل يبحث بنشاط عن المعلومات فيما يحيط به من بيئة، ومن خلال مقارنة سريعة لما هو موجود أو مسجل لديه فى مخه، فإذا ما جمع بينهما فإنه يتمكن من تنمية الأداء. وهنا يلعب الضبط الذاتى للمخ دوره فى التحكم فى العمليات وتعديلها،



فالتنظيم الديناميكى للجهاز العصبى يتيح قدرات مثل: التخطيط الذاتى والاتجاه الذاتى والضبط الذاتى.

واستنادا لآراء فيتس وبوسنر فإن التغذية الراجعة تخدم الوظائف التالية:

- تدفع وتحفز. - معرفة نتيجة الأداء. - تدعيم التعليم.



الآليات المشتركة فى إنجاز المهارة الحركية (معدلة عن روب Ropp)

التغذية الراجعة كمعرفة بالأداء:

يعد تكرار الأداء والممارسة المنتظمة السبيل الوحيد لحدوث التعلم وإنجاز المهارة الحركية، لكن الممارسة أو التدريب من خلال التكرار بدون التغذية الراجعة إنما هو مضيعة للوقت والجهد، إذ لا بد أن يعرف المتعلم بأدائه وحتى يستفيد من أخطائه ويعمل على إصلاحها، وكلما كانت المعرفة بالأداء دقيقة كان التعلم فعالا وإيجابيا، فلا يكفى أن يقول المعلم: (خطأ) وإنما عليه تحديد الخطأ بدقة مع شرح الأداء الصحيح للمتعلم.

التغذية الراجعة كمعرفة بالنتيجة:

ينبغى على المتعلم أن يعرف نتيجة الأداء حتى يدعمه إن كان صحيحا، وهناك من الرياضات ما لا تتيح للرياضى أن يعرف نتيجة الأداء من تلقاء نفسه، كالسباحة مثلا فعلى اللاعب أن يحسن من تطوره الرقمى من خلال تعرفه على نتيجة الأداء الممثلة فى الرقم.

والمعرفة بالنتيجة (كتغذية راجعة) توجه المتعلم إذا كانت المعلومات المعطاة دقيقة ونوعية، وهى بذلك لها دور التحفيز والدافعية فى الإنجاز الحركى.

التدريب العقلى Mental Training:

توجد عدة مصطلحات للتعبير عن هذا المفهوم منها:

- المراجعة الذهنية Mental Rehersal.
- الممارسة العقلية Mental Practice.
- التصور العقلى Mental Imagery.

وهى فى الغالب تستخدم على نحو ترادفى للتعبير عن نفس المفهوم الذى يعنى:

«قدرة المؤدى على تصور أو تخيل أداء مهارة بشكل عقلى دون أن يقوم بالأداء البدنى الفعلى لها».



وتتم عملية التدريب العقلى قبل مرحلة التنفيذ الحركى لواجب ما تم استيعابه فى ذاكرة المتعلم، وتعتمد على استرجاع البنيان الحركى للواجب أو المهارة بشكل متسلسل ومتتابع سواء كان الاسترجاع مصورا أو لفظيا.

وهذا التصور بمثابة تغذية راجعة يرجع إليها المتعلم أو المؤدى وإلى تفصيلاتها كمحكات للأداء السليم (نموذج الحركة).

ولقد أفادت نتائج الأبحاث المتعلقة بالتدريب العقلى ما يلى:

- التدريب العقلى المدعم بالتدريب البدنى أفضل من الاعتماد على أحدهما فقط.
- التدريب العقلى ذو نتائج إيجابية فى تعلم المهارات الحركية المغلقة أكثر منه فى تعلم المهارات الحركية المفتوحة.
- التدريب العقلى ذو نتائج إيجابية فى تعلم المهارات الدقيقة أكثر من المهارات الكبيرة.
- الوسائل التعليمية ومساعدات التدريب لها أثر إيجابى على فاعلية التدريب العقلى.



أسس الكفاية الإدراكية الحركية

يحتل مصطلح الكفاية الإدراكية الحركية مكانة مهمة فى دراسة نمو الطفل وبخاصة فى وقتنا الحاضر، كما أن الكفاية الإدراكية الحركية هدف مهم من أهداف المدخل التعليمى فى التربية الحركية.

وهذا المفهوم يطرح عددا من التساؤلات التى تشكل الإطار المرجعى له مثل:

- كيف يتعلم الطفل عن بيئته؟
- كيف تتم عملية الإدراك؟
- كيف تعمل أشكال الإحساس المختلفة فى تنمية هذا المفهوم؟
- ما هى العلاقات التى تجمع بين التنمية الحركية والإدراكية والمعرفية؟
- ما هى أعراض مشكلات التعلم الحركى لدى الأطفال؟
- ما هى طرق التشخيص لمشكلات الإدراك الحركى لدى الأطفال؟
- ما هى البرامج ومحكات اختيار الأنشطة التى تساعد فى هذه المشكلات؟
- كيف ينمى الأطفال العاديون قدراتهم الإدراكية الحركية؟

والأسئلة السابقة لم تكتمل الإجابة عليها جميعها بعد، فما زالت محل دراسة وبحث واهتمام المدرسين والباحثين فى مجالات علم النفس، والتعلم الحركى، والتربية الحركية، إلا أن هناك العديد من الدراسات والبحوث أثمرت نتائج مهمة أصبحت الأساس لمفاهيم برنامج الإدراك الحركى اليوم.

تعريف الإدراك الحركى:

يمكن تعريف عملية الإدراك الحركى ببساطة: (بأنها إدارة المعلومات التى تأتى للفرد من خلال الحواس وعملية المعلومات، ورد الفعل فى ضوء السلوك الحركى الظاهرى).

وعملية الإدراك الحركى من العمليات الشديدة التعقيد والتى تتطلب العديد من القدرات ذات العلاقات المتشابكة.



تعريف الكفاية الإدراكية الحركية:

مستوى الفرد فى إدارة المعلومات الحسية الواردة والعمليات المرتبطة بها، ورد فعله فى ضوء السلوك الحركى الظاهرى.

الأهمية التربوية للإدراك الحركى:

من المعروف أن إدارة العمليات الحركية تتم فى مراكز معينة فى المخ، وكذلك تتم عمليات مثل القراءة والهجاء والكتابة والتى يسيطر عليها المخ فى نفس هذه المنطقة من الجهاز العصبى، وعندما يمتلك الطفل مهارات إدراكية حركية بمستوى جيد فإن ذلك يعنى نمو الجهاز العصبى الذى ينعكس على الجوانب الأخرى ويكون بمثابة مؤشر لها، وبذلك يكون الطفل مهيأ للعملية التعليمية، وعلى ذلك فإن هناك نظرية تسير إلى أن الأطفال ممن تنقصهم نواحى النمو الإدراكى الحركى سوف يظهرون فشلا وعدم قدرة لتحقيق الكفاءات فى جوانب مثل القراءة والهجاء والكتابة.

عوامل الكفاية الإدراكية الحركية:

تعتمد الكفاية الإدراكية الحركية على العديد من العوامل الحركية التى تساعد على تحديد ونمو مستواها، ويعنى امتلاك الطفل لهذه العوامل أنه يمتلك الكفاية الإدراكية الحركية، وهذه العوامل هى:

(أ) التوافق العام:

وهو مفهوم يشمل مقدرة الطفل على التحرك بإيقاع جيد مع السيطرة على عضلات جسمه من خلال أدائه الحركات الأساسية كالوثب، والحجل والتزحلق.. إلخ، كما يتضمن مقدرة الطفل على استخدام الجوانب المختلفة لأجزاء الجسم سواء منفصلة أو مجتمعة، وأيضا مقدرة الطفل على التغيير من نمط حركى معين إلى آخر مع نمو التتابع الحركى.

(ب) التوجيه الفراغى:

ونعنى به نمو القدرة على التوجيه فى الفراغ، وبالطبع يتطلب ذلك وعيا بالفراغ، والقدرة على التوجيه الفراغى نوعان: توجيه فراغى داخلى يتضمن مفهوم أجزاء اليمين والشمال، أما الخارجى فيتضمن الاتجاهات بمعنى منخفض - متوسط - عالى.

(جـ) الاتزان:

يجب أن يكون لدى الطفل المقدرة لإظهار سيطرة جيدة على مركز ثقله من خلال حالات الاتزان الثلاثة (الاتزان الثابت - الاتزان المتحرك - الاتزان من الحركة فى الهواء).

(د) مفهوم الذات الجسمية:

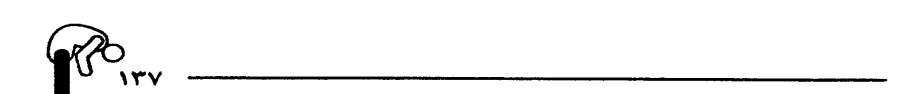
تعتبر معرفة الطفل لأجزاء جسمه من العوامل المهمة فى كفاءته الإدراكية الحركية، ولذلك يكون لديه القابلية للتحرك وفقا لمختلف التوجيهات التى تعطى له، كما أن ذلك يساعده على تخيل الحركة عندما تعرض عليه بشكل مرئى من خلال فيلم أو صورة أو بكلمات توضيح أو شرح.

(هـ) تآزر اليد والعين - والقدم والعين:

وتتضمن متابعة الأشياء بنجاح فى الرمى والمسك والركل، والمتابعة البصرية تعتبر مهارة مهمة فى القراءة فهى تساعد على اتخاذ السرعة المناسبة ومعرفة محتوى الجمل بطريقة صحيحة.

(و) التميز السمعى:

يجب أن يكون فى مقدور الطفل التحرك بسهولة وفقا لإيقاع معين، كما يجب أن يتمكن من إعادة المقاطع السمعية بطريقة جيدة.



(ز) الإدراك الشكلي:

يجب أن يتوافر لدى الطفل قدرة التعرف على الأشكال المختلفة، فالحجم والملامح والتفاصيل الشكلية من الأمور المهمة فى التعليم، كما أن أغلب اختبارات الذكاء تفرد اهتماما بإدراك الأشكال.

(ح) التميز اللمسي:

من المؤكد أن الأطفال يحصلون على خبرة الإحساس باللمس خلال أداء الأنشطة الحركية، إلا أن البعض يرى أن التربية الحركية تفوق التربية الرياضية فى ذلك باعتبارها برامج متخصصة فى الحركة بأبعادها كلها.

(ط) اللياقة البدنية:

يدرج بعض المتخصصين صفات معينة للياقة البدنية فى برامج الإدراك الحركى وعادة ما تتضمن (القوة-المرونة- الرشاقة) فيما يطلق عليه «لياقة الأداء».

نظرية كيفارت للإدراك الحركى Kephart - perceptual motor theory

تطور الأنماط الحركية:

التعلم الحركى هو أول ما يتعلمه الطفل كالاستجابات العضلية والحركية وذلك من خلال السلوك الحركى، حيث يتفاعل الطفل ويتعلم ويدرك العالم من حوله.

وتوضح نظرية (كيفارت) أن صعوبة التعلم قد تبدأ فى المرحلة المبكرة من سن الطفل باعتبار أن الاستجابات الحركية للطفل لا تؤدى إلى أنماط حركية، وحتى تفهم مضمون النظرية كان من الواجب توضيح الفرق بين مفهوم المهارة الحركية والنمط الحركى.

فالمهارة الحركية عبارة عن عمل حركى يتميز بدرجة عالية من الدقة، كما يتميز الأداء بإنجاز هدف معين أو عمل معين، بينما النمط الحركى قد يكون أقل دقة إلا أنه أكثر اتساعا وتنوعا من حيث هدف الإنجاز، ويفيد الطفل لأنه يمده بالمزيد من المعلومات وأشكال التغذية المرتبة، ومثال للمهارة الحركية التصويب

بالكرة على هدف محدد، ولكن المقدرة فى استخدام هذه المهارة عند ممارسة ألعاب تتطلب التصويب ككرة اليد أو كرة السلة يعتبر ذلك نمطا حركيا.

التعميم الحركى Motor Generalization

يعتقد كيفارت أن الاتساع والتنوع والربط فى الأنماط الحركية يؤدى إلى التعميم الحركى. . فالتعميمات الحركية هى ظاهرة تعبر عن التكامل والتعاون بين الأنماط الحركية فى واجبات حركية أكثر اتساعا و«تعميما».

وهى ظاهرة ملحوظة أيضا فى التنمية المعرفية حيث تتشكل التعميمات من خلال ربط مفاهيم فى مستوى عال من التفكير المجرد. ولقد ناقش (كيفارت) أربعة تعميمات حركية أوضح أنها ذات أهمية لنجاح الطفل فى المدرسة.

التعميمات الحركية:

أولا - التوازن والمحافظة على القوام Balnce

وهذا التعميم يتضمن الأنشطة التى تساعد الطفل على إدراك قوة الجاذبية حيث الجاذبية هى القوة الأساسية للتعلم الحركى، لذلك كان من المفيد أن يدرك الطفل ويتعامل مع الشر الناتج عن الجاذبية ويتعلم استخدام جسمه وفقا لذلك، فالطفل يتلمس طريقه فى أغلب المواقف بقوة الجاذبية، ومثال ذلك: عندما يحاول الطفل أن يقف منتصبا وأن يمنع رأسه من السقوط للأمام أو الاحتفاظ بتوازنه أثناء الجرى أو السير على عارضة التوازن وهى كلها تعميمات حركية تعتمد على مقاومة الجاذبية الأرضية.

ثانيا - الاتصال المباشر Contact

يكتسب الطفل المعلومات من خلال التعامل الحسى معها؛ وذلك أنه يعمد إلى محاولة الوصول إلى الأشياء أو محاولة مسكها، فمثل تلك الأنشطة الحسحركية (Sensory Motor activities) تتيح الاتصال المباشر بين الطفل والأشياء، فيلاحظ مميزات الأشياء وخصائصها كالملمس (خشن - ناعم) ونوعية القوام (اللدونة - الصلابة - السيولة)، الحجوم (دائرى - كروى - مسطح) وكل هذه الأنشطة وغيرها كفيلة بدعم إدراكه للأشياء.



ثالثا - الانتقال الحركى Locomotion

الانتقال الحركى يساعد الطفل على إدراك العلاقات بين شىء وآخر فى الفراغ، والأنماط الحركية الأصلية كالمشى والجرى والزحف. . . تتيح للطفل أن يتحرك خلال الفراغ مستكشفا المجال المحيط وعلاقات الأشياء، فالطفل قبل الزحف والمشى أسير المعلومات التى تصل إليه عبر الأشياء والأشخاص الذين يأتون إليه فى مهده، أما إذا تمكن من التنقل فإنه يحرك جسمه ليكتشف النواحى الخارجية والعالم من حوله.

رابعا - الاستقبال والدفع Receipt & propulsion:

التعميمات الحركية الثلاث السابقة تعتبر ثابتة (Static)، حيث تظل الأشياء فى مكانها فى الفراغ إلى حد ما، إلا أن هذا النوع من التعميمات يعتبر ديناميكيا حيث يلاحظ الطفل تحرك الأشياء فى الفراغ خلال الأنشطة الحركية. مثل المسك، الدفع، الشد، ضرب كرة بالمضرب.

ويعتقد (كيفارت) أن الطفل من البداية ينظر إلى جسمه كمركز ونقطة أساسية للنواحى المحيطة به من فراغ. على ضوء ذلك يفسر كل الاتجاهات الحركية من حيث بعدها أو قربها من نفسه، فعندما تتحرك الكرة أمامه يعتقد أنها تقترب منه، وعندما تعبر نقطة المنتصف بالنسبة للجسم فتظهر كأنها تسير بعيدا عنه، ويقترح كيفارت أن يتعلم الطفل الحركة من خلال تعامله مع ثلاثة خطوط وهمية منصفة للجسم.

(أ) خط جانبى يقسم الجسم إلى جانبين (يمين وشمال).

(ب) خط المنتصف يقسم الجسم إلى مستويين (أماسى وخلفى).

(جـ) خط النصف يقسم الجسم إلى جزئين (علوى وسفلى).

ويعنى الاستقبال تلك الأنشطة التى من خلالها يلاحظ الطفل الأشياء التى تأتى فى اتجاه جسمه، ويعنى الدفع تلك الأنشطة التى يلاحظ الطفل من خلالها الأشياء التى تدفع بعيدا عن جسمه.

نظرية جيتمان للرؤية الحركية Getman Visumotor Theory

تتضـمن هذه النظرية عرضا لمفهوم جـيتمان فى تنمية الرؤية (١٩٦٥)، وهو يبدأ عـرض مفهومه بتعريف - الرؤية Vision إجرائيا بأنها (الـقدرة المتعلمة لفهم الأشياء التى لا يمكن لمسها أو تذوقها أو شمها أو سماعها).

حيث يعتبر جيتمان الرؤية هى العملية التى بموجبها يتم إدراك المجال ككل، ويميز بين مصطلحات البصر Sight وحدة البصر والرؤية Vision . . . حيث يرى أن البصـر يعنى الاستجابة للضوء Light، بينمـا حدة البصر (Acuity) تعنى مدى وضوح الضوء.

نموذج الرؤية الحركية Visumotor Model

وهى محـاولة من جيتـمان لتوضيح وتـتبع تطور أداء الـطفل خلال اكتسابه للمهـارات الحركية الإدراكية، وهـو نموذج يتكون من عدة مـستويات ويحتوى كل مستوى على عدد من الأنشطة المنفصلة كما يلى:

(أ) نظام الاستجابة الفطرية The Innate responses

فالطفل يولـد ولديه استجابة فطرية تعتبـر بمثابة القاعدة والبداية، لكل أنواع التعلم، ومن هذه الاستجابات منعكس الرقبة ومنعكس بابينسكى ومنعكس المثيرات الشديدة ومـنعكس المسك، حيث يقوم بمسك الأشـياء التى تقع فى مجال انتباهه، منعكس السكون الحركى وهو ضرب من الاسترخاء يسبق أداء عمل ما.

(ب) النظام الحركى العام The General Motor System

ويتضمن هذا النظام مدى أداءات الطفل وسيطرته عليها سواء كان نوع الأداء الحركى (حركـة أصلية أو مهارة انـتقالية أو غـير انتقاليـة أو يدوية) فقد لوحظ أن الـطفل الذى يفتقد السيطرة ويـفتقد جودة الأداء فى هذه الحركات سوف يكون من الصعب عـليه اكتمال نمو المهارات الأخرى (الخاصة بـالأنشطة الرياضية مثلا) وبناء علـى ذلك يجب إتاحة الفرصة المـبكرة للطفل لممـارسة مختلف الأشكال والأنماط الحركية.



(جـ) النظام الحركي الخاص Special Motor System

وهو نظام يتأسس على المرحلتين السابقتين، وهو يتضمن مهارات أكثر تعقيدا مثل علاقات العين واليد - وعلاقات العمل بين اليدين معا - وبين القدم واليد - وبين الصوت وإيماءة الوجه، وينصح بممارسة الأطفال هذا النوع من النظم بكثرة حتى يكون فى وسعهم أداء النظم أو المستويات التالية.

(د) ا نظام الحركى المرئى:

يجب أن تنمو حركات العين لدى الطفل بدرجة مقبولة، ويجب أن يسيطر عليها الطفل بغية النجاح فى أداء الواجبات المطلوبة منه، ويتضمن ذلك مقدرة الطفل على تركيز الرؤية على هدف. . .، وحركة انتقال الرؤية من هدف لآخر، والمقدرة على المتابعة البصرية بالعينين لهدف معين، وكذلك حرية حركة العينين فى مختلف الاتجاهات.

(هـ) نظام الكلام - الحركة The Speech Motor System

وهو نظام يتضمن تكاملا بين الكلام والحركة والسمع، فهو يحتوى على مهارات مثل الهمهمة وتقليد الكلمات وتوليد معان جديدة، وقد لاحظ جيتمان وجود تفاعل بين مستوى الرؤية وعمليات اللغة، كما أن تنمية الكفاية الإدراكية الحركية تعالج بعض عيوب الكلام كالتلعثم والثأثأة.

(و) النظام التصورى The Visulization System

ويعنى المقدرة على الاستدعاء والتذكر، ليس فقط لما سبق رؤيته بالعين ولكن أيضا ما سمعه أو لمسه أو يشعر به الطفل، وتسهم كل الحواس فى هذا النظام، وهو مستوى تعليمى متقدم بالنسبة لبقية المراحل ويسمى أحيانا التخيل (Magery) وله نوعان: الأول ما يحدث توًّا فى الحال (immediate) والآخر مرجأ عندما يسترجع حدث فى الماضى أو سوف يحدث فى المستقبل.

لعل عرض مستويات ونظم (جيتمان) أتاح لنا رؤية واضحة عن علاقة الرؤية والإدراك بالحركة، وكثيرا ما يستخدم مصطلح الرؤية كمرادف لمعنى الإدراك، فكل

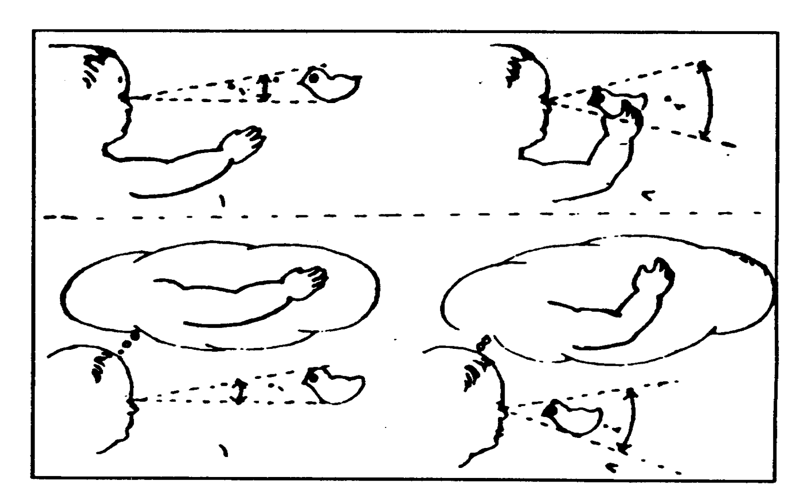
الـنظم السابقة تسهم فى إحداث الرؤيـة أو الإدراك، حيث إنها نتاج التعلم الكامل فى مسـتويات التـطور المختـلفة، مع ملاحظـة أن الحدث الإدراكى خلال الخبرات الماضية يسهم فى حدوث الإدراك الحالى.

ويرى جيـتمان أن المعـرفة والمفاهيم تـنبثق من مجمـوعات إدراك وأن النمو المعرفى (Cognitive development) أو نمو الـتفكيـر الذهنى هو أرقى المـستويات الإدراكية، وهـذا يعنى أن المستوى المعرفى لا يكون على ما يرام إلا إذا كان مسبوقا بنمو ملائم لبقية النظام والمستويات.

نظرية بيركيلى فى الرؤية: Berkeley Vision Theory

وهذه النظرية توضح أن الطفل الـرضيع يتعلم الفكرة الأولية عن المسافة من خلال الخبرات الحركية والمرئية.

فالطفـل الذى يرغب فى الإمسـاك (بدميـة) قريبـة منه يعـمد إلى مد يديه كاملا.. وقد تمتد اليد وفقا لزاوية الرؤية التى قد تكون ١٠ درجات بالصدفة.. فيمسك الدمية ويجذبها نحوه، انظر الشكل.



وقد يريد الطفل فى وقت آخر أن يمسك الدمية التى تبعد عنه بمسافة أقل من السابقة ويمكن الإمساك بها والذراع منثنية نصفا بزاوية رؤية مقدارها ٣٠ درجة.

وهكذا بعد عدة محاولات وخبرات لإمساك الدمية وفقا لزوايا الرؤية المختلفة يمكن للطفل بعد ذلك عند النظرة السريعة للدمية أن يقرر ما هو المتطلب (الحركى) للحصول على هذه الدمية، هل يكون بمد الذراع أم بثنيه، وهذا يعتمد على حجم التخيل الذى يقع على شبكية العين.

وعلى الجانب الآخر فإن تقدير المسافة بينه وبين الدمية يعتمد على تخيلات الذاكرة للخبرات الحركية السابقة.

ويعتقد دانيل كاتز (Katz) أن المحاكاة الحركية الداخلية هى أساس الإدراك التى تفسر بميل الفرد إلى أن يحصل على قدر أكبر من المؤثرات، فالطفل يستكشف عالمه بتتبع حدود الأشياء وصفاتها بعينيه ويديه، فإذا أراد التعبير عن مفهوم المربع وصف حركات بزاوية قائمة سواء كان ذلك بالأيدى أو بالعينين، فهذه الاستجابة تتضمن إعادة أداء الحركة أو محاكاتها، ومن ثم تختصر هذه الحركات المفصلة للمحاكاة أو التتبع حتى أنها لا تعتبر ممثلة للعالم الخارجى بشكل جيد وهى التى يطلق عليها كاتز المحاكاة الداخلية.

والطفل عندما يكتشف لعبة ما فإن نشاط الحركات يزداد ويعمل على هذه الزيادة مثيرات منبهة ناشئة عن عملية الاستكشاف نفسها، حيث الإثارات البصرية الناتجة من الألوان المتباينة، الإثارات اللمسية الناتجة من ملمس الأداة، إثارات سمعية ناتجة عن صوت أو نظام الأداة (الكرة مثلا)، إثارات حركية ناتجة عن حركات أجزاء الجسم فى تعاملها مع الأداة، مما يغذى النشاط الاستكشافى للموقف المدرك؛ ذلك لأن الدوافع الناشئة تفرغ فى المسالك الحركية الأكثر تجهيزا وإعدادا، مما يدعونا إلى الحيطة فى أداء النموذج الحركى أمام الأطفال.

القدرات الإدراكية - الحركية:

يرى كيفارت أن نوعية العمليات الإدراكية والمعرفية تعتمد على نوعية التطور الحركى لدى الطفل، فالطفل يجب أن ينمى الشعور بالذات وبالبيئة فى سياق

زمـانى - مكانى، ويكتسب الكـفاءة والمعرفة بالعـالم الخارجى ورموزه ومفاهيمه. فالفراغ Space فى بيئة الطفل ليست له قيمـة مطلقة إذا لم ينمّ الطفل الوعى بهذا الفـراغ، والعلاقات بين الأشياء ومـوقعها من هذا الـفراغ. أيضا من خلال الحركة ومحاولـة الطفل الاحتفاظ بانتصاب قوامه ضد تأثير الجاذبية الأرضية، ينمى الطفل الإحساس بالاتجاهات الأفقية والرأسية، ومن خلال تجاربه الحركية وعملية المزاوجة الإدراكية - الحركـية يتعلم الاتجاهات الأفقـية والرأسية داخل وبين الأشياء. وعلى هذا النحـو ينمى الـطفل نظـاما مرجعـيا داخليـا يتأسس عـلى عدد من القدرات الإدراكية - الحركية تتمثل فى:

١ - التوافقات القوامية Postural Adjustment.

٢ - الجانبية Laterality.

٣ - الاتجاهية Directionality.

٤ - صورة الجسم Body Image.

٥ - التعميم الحركى Motor Generalization.

٦ - إدراك الشكل Form Perception.

٧ - تمييز الفراغ Space Discrimination.

٨ - إدراك الزمن Time Perception.

عملية الإدراك الحركى:

تتم عمـلية الإدراك الحركى من خلال تـتابع مراحل معيـنة يمكن تلـخيصها كـالآتى: يتم أولا التـعرف على المـعلـومات الحسـية من خلال قنـواتها كـالسمع والرؤية، الإحساس ثم تتم عملية تميز والتقاء لها ثم ترسل إلى مناطق معينة حيث تتكامل وتخزن خلال خلايا المخ على أساس خبرات الفرد السابقة، ولعل ذكر مثال ضرب الكرة بالمضـرب يوضح بشكل مباشـر تفاصيل هذه العملـية، فحتى يتسنى للشـخص ضرب الكـرة بالمضرب يـجب أن يستخـدم الإحساس البـصرى (لرؤية



الكرة) كما يجب عليه أن يقدر سرعة الكرة، ومسار الكرة (مستقيمة/ منحنية)، وحجم الكرة، كل هذه المعلومات تتكامل مع الخبرات السابقة والحالية ويقوم الفرد بأداء الاستجابة الحركية، والنجاح أو الفشل فى ضرب الكرة بالمضرب يستخدم كمصدر للتغذية الراجعة بحيث تجعل الفرد قادرا على تعديل أدائه الحركى، والأطفال الذين فى مقدورهم أداء الضربة بنجاح هم الذين لديهم معلومات أكثر وخبرة فى الممارسة أكثر. وبذلك لا ينفصل الإدراك عن المعرفة، بل يجب أن ينظر إليهما باعتبار أن أحدهم يتبع الآخر، وأن العلاقة بينهم ذات صفة تبادلية، فالشخص يجب أن يستقبل ويدرك مئات الآلاف من الرسائل المرتبطة بالمثير الداخلى والخارجى، إلا أنه عندما يكوّن الفرد (المفهوم) فإنه سرعان ما يتفاعل مع بيئته، وعندما يعانى الطفل ضعفا فى مرحلة من هذه السلسلة الإدراكية الحركية فإن ذلك يضعف العملية ويقلل من كفاءتها وفعاليتها، ومن هذه المشاكل يمكن أن تنتج حالات مثل صعوبة استرجاع المعلومات، عدم المقدرة على تميز المثير. أو خطأ السلوك الحركى.

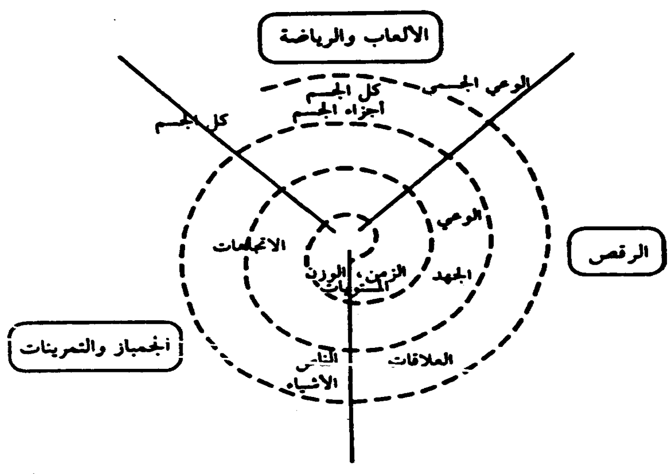
أهمية مهارات الإدراك الحركى:

يعتبر تعليم المهارات الحركية من الأهداف الرئيسية فى التربية الحركية والتربية البدنية والرياضة، ولقد ناقش مور هاوس وميلر (More house & Miller) العلاقة بين المهارات الحركية والجهاز العصبى وأوضحا أن تنمية أنماط المهارات الحركية المختلفة تساعد فى التحسن الأولى لكل من السرعة والدقة. ومن خلالها يتوافق الجهاز العصبى مع النشاط الحركى المؤدى.

نموذج باريت لمكونات الإدراك الحركى:

استخلص هذا النموذج التعميمات التالية:

* كل أشكال الحركة لها عناصرعامة بغض النظر عن الغرض.
* كل أشكال الحركة لها أنماط وحيدة مرتبطة بالغرض.



نموذج باريت (Barrett) لمكونات الإدراك الحركى (عن Logsdon)

وهناك من يعـطى اهتماما عـاليا لدور الأداء الحركـى فى العمليـات العقلية ويدون، إن الاهتمام بـالأداء الحركى يحسن الوعى بالعملـية التعليمية. . ، البرامج التى تتولى مسئولية ذلك تسمى برامج الإدراك الحركى.

ويتفق علـماء النفس والمهتـمون بتنمـة الطفل على أهميـة الخبرات الحركية باعتبارها مـصدرا مهما فى التنمـية الإدراكية للطفل بل أيضـا فى التنمية الإدراكية العامـة للطفل، حيث يتـاح له إدراك العلاقات المتداخـلة فى عالمه المحيط، وهناك دراسات حديثة تجعل المتخصصين فـى الدراسات البصرية يعتقدون أن افتقاد الطفل للتوافق الحركى يزيد من مشكلات الرؤية لديه.

كما يرى الـعديد من علماء النفس أن المـهارات والحركات التى تجعل الطفل يؤدى حركات توافق وتآزر بين الـعين، الجسم (القدمين اليدين) تساعد فى التوجيه المكانئ الفراغى: اتزان القوام، وفهم الطفل لصورة جسمه وذلك أساس كل تعلم.

وظروف البـيئة الطـبيعيـة تزود الطـفل بفرض لتـنميـة هذه المهارات خلال الظروف الـطبيعـية ومع ذلك فإن الكـثير من أطفال هـذا العصر لا يـحققون هذا

النمو، ونتيجة ذلك يلتحقون بالمدرسة بدون توافر مقدرة كافية للاشتراك فى التعلم، وعدم كفاءة الطفل فى الإدراك الحركى يمثل جانبا سلبيا. وعائقا يمنع الطفل من التعلم لكيفية القراءة والكتابة والهجاء، ويصبح الطفل نتيجة لذلك طفلا لديه الكثير من خبرات الإحباط، ويفقد بالتالى اهتمامه وشغفه بالمدرسة وينعكس ذلك فى سلوك اجتماعى غير ملائم وغالبا ما نراه شائعا بين أوساط التلاميذ فى المدرسة الابتدائية.

إن دراسة الكفاية الإدراكية الحركية وطرق تنميتها قد أوضحت العديد من المفاهيم الأساسية فأوضحت العلاقة بين التعلم المعرفى والنمو الحركى، وأوضحت العلاقة بين نواحى التنشئة الاجتماعية والنمو الحركى، ولسوء الحظ وعلى الرغم من البراهين التى تقدمها الدراسات كل يوم عن أثر التربية البدنية والحركية فى التعلم الأكاديمى إلا أن الكثير من الأطفال ليس لديهم الفرصة الكافية للاشتراك فى أنشطة حركية كافية وبخاصة فى ظل مخططات التعليم الحالية التى ترى أن (تحويل الملاعب إلى مبان وفصول هو الحل الحاسم لمشكلات التعليم).

ومن الأهمية بمكان إجراء اختبارات دورية للأطفال بهدف (التشخيص) والتعرف على العيوب ونقاط الضعف فى نواحى الكفاءة الإدراكية الحركية، ويجب أن تتميز هذه الاختبارات بالبساطة بحيث تساعد على توضيح جوانب النقص والضعف بموضوعية، وفى بعض المدارس بالولايات المتحدة الأمريكية أجريت دراسات بحيث تم تطوير اختبارات تشخيص للإدراك الحركى مثل اختبار هيتنسن[١].

برنامج الإدراك الحركى:

يعرف فليمنج (Felming) برامج الإدراك الحركى:

(أنها وسائل تدريس الطفل كيفية استخدامه لميكانيكية الجسم كمرشد ومسيطر لحركات وأوضاع الجسم بحيث تجعله قادرا على استنباط المعنى من الخبرات الحسية).

(١) انظر فصل التقويم.



ويجب أن يتضمن برنامج التربية الحركية العديد من الخبرات التى تسهم فى تنمية الإدراك الحركى مثل أنشطة الاتزان والشقلبات وهى تتوافر بكثرة فى أنشطة البراعة الحركية التى هى مزيج من (الألعاب والجمباز والأكروبات والتمرينات) وهذا يجعل لأنشطة البراعة الحركية الأهمية القصوى فى برنامج التربية الحركية للطفل، ويجب أن تشكل برامج الإدراك الحركى من خلال أنشطة البراعة الحركية بحيث تحقق أغراضها. وفيما يلى اعتبارات مهمة فى برامج الإدراك الحركى:

- يجب أن يتضمن برنامج التربية الحركية أنشطة الاتزان، عارضة التوازن الأدوات الخاصة بالارتداد، ويجب السيطرة الجيدة على الأداء أثناء الحركة وعند نهايتها.
- يجب أن يسمح البرنامج للأطفال بممارسة أنشطة التوافق بين (اليد/ العين). (القدم/ العين) مع تكرار الأنشطة بطريقة متتالية سواء بكرات أو أكياس رمل أو حلقات وأطواق صغيرة.
- يجب أن يتضمن برنامج الإدراك الحركى على الحركات والمهارات الانتقالية.
- يجب إتاحة فرص إدارة الجسم والتحكم فيه من خلال مواقف متنوعة، كالأنشطة التى تتم على الأرض وفى الهواء وعلى الأجهزة وفى الماء.
- يجب الاهتمام بالتوجيه المكانى وذلك من خلال تنويع اتجاهات الأداء لأسفل ولأعلى. حول الأدوات وبين الأجهزة وخلالها.
- يجب تشكيل الأداءات المختلفة وذلك بعمل التباديل المناسبة، بين متغيرات وعناصر الحركة (الوعى الفراغى، الوعى بالجسم، نوعية الحركات وعلاقاتها).
- يجب العناية بنمو مفهوم الذات وخبرة النجاح وذلك بالعناية بالاعتبارات البيداجوجية (فنون التربية والتدريس).



- يـجب أن تمثل الحـركات المتضـمنة فى الـبرنامج تحـديا مناسـبا لقدرات الـطفل، وهذا يـتطلب من المـدرس مقدرة عـلى التخـيل وتفهم قدرات مراحل نمو الطفل.

أنشطة مقترحة لبرنامج الإدراك الحركى:

أولا - أنشطة الوعى بالجسم:

يـعنى الوعى بالجسم أن يدرك الطفل ويـتعرف على أجزاء جسمه وأن يعرف علاقـة هذه الأجزاء بالجسم ككل، وهو مفهوم مـهم من وجهة النظر النفسية؛ لأن الطفل يكون مفهومه من نفسه من خلال مفهومه عن جسمه، وأول خطوة فى ذلك هو وعيه بجسـمه. وعلاقات أجزائه، والأنشطـة التالية مـقترحة فى سبـيل تنمية الوعى بالجسم:

١- يشـير المدرس إلـى أجزاء من جسـمه ويطـلب من الأطـفال أداء نفس الشىء، ويجب أن يقول للطفل:

«هـذه رأسى، المس رأسك» أو هذا كتـفى الأيمن، المس «كتفك الأيمن» وهـكذا فى بقـية الأجزاء، وبعـد التوضيح المـناسب يراجع المدرس مع الأطفال مدى مـعرفتهم بأجزاء الجسم من خلال أسـئلة لفظية بدون أى إشارات بصرية من قبل المدرس، فيقول المدرس:

«المس رقبتك» أو «المس الوسط» أو «المس أسفل جزء فى جسمك».

٢- يمكن إشراك الأطفال فى بعض الألعـاب تشمل تحرك أجزاء مختلفة من الجسم وتفيد لعبة عكس الإشارة فى ذلك[1].

٣- يطلب المدرس تـشكيل أرقـام أو حروف بالـكرات أو بالصـولجانات ثم يخطون أو يقفزون فوقها.

---

(١) عندمـا يرفع المدرس يده اليـمنى، يرفع الأطفال الـيد العكسـية (اليسرى) أو عـندما يثنى الجذع لـليمين يثنون هم جهة اليسار وهكذا، والطـريف أن هذه اللعبة تصلح مقياسا للقصور فى إدراك الجسم وأجزائه.



٤- يطلب المدرس من الأطفال كتابة كلمة معينة بأجسامهم على الأرض.

٥- يطلب من الأطفال الجرى بحرية ثم عند سماع إشارة معينة يشكلون بأجسامهم أوضاع التماثيل أو الحروف المختلفة.

ثانيا - أنشطة الاتزان:

يعنى الاتزان أن يحافظ الطفل على مقدرته فى السيطرة على مركز ثقل جسمه فى مقابل الجاذبية الأرضية، وتلعب القنوات الهلالية فى داخل الأذن دورها فى حفاظ الإنسان على توازنه بالإضافة إلى الرؤية، النهايات الحاسية فى قدم الإنسان والبصر يمد الإنسان بالمعلومات الخارجية كمساعدة المخ فى تعديل أوضاع الجسم فى المجال المحيط به، وفيما يلى أنشطة مقترحة لتنمية الاتزان:

١- يقوم الطفل بالجثو الأفقى «على اليدين والركبتين» ويؤدى الواجب الحركى المطلوب منه كما سنوضح، إلا أن فى البداية تكون العينان مفتوحتين ثم يكرر الطفل الحركة والعينان مغلقتان.

- رفع أحد الرجلين عن الأرض ومدها خلفا ثم التبديل.
- رفع أحد الذراعين عن الأرض ومدها أماما ثم التبديل.
- رفع الذراع الأيسر والرجل اليمنى عن الأرض معا، ثم التبديل.
- رفع الذراع الأيسر والرجل اليسرى عن الأرض معا، ثم التبديل.

٢- يطلب من الطفل أن يقف مستقيما ويؤدى الحركات الآتية.

- رفع أحد الرجلين والاتزان على الأخرى.
- رفع أصابع القدم لأعلى ثم المشى على العقبين فقط.

٣- يؤدى الطفل التمرينات الآتية على لوحة الاتزان.

- الوقوف على القدمين (العينان مفتوحتان ثم مغلقتان).
- لمس أجزاء مختلفة من الجسم من وضع الوقوف.



- ثنى الجذع أماما أسفل والعودة.
- ثنى الجذع خلفا والعودة.

٤- يطلب من الطفل أداء بعض الحركات على عارضة التوازن أو باستخدام مقعد سويدى مقلوب.
- المشى أماما قائم خلفا ثم جانبا (العينان مفتوحتان).
- أداء نفس الحركات السابقة مع وضع كتاب أو كراس فوق الرأس.
- وضع عوائق على عارضة التوازن مثل الكرات الطبية والعمل على تخطيها.
- وضع وحدات صناديق القفز فوق عارضة التوازن والعبور من خلالها.

٥- يطلب من الطفل أداء بعض الحركات على درجات سلم أو مدرجات الملعب.
- المشى الأمامى (طلوع السلم) والنزول منه جانبا.
- الوثب والحجل بين درجات السلم مع مراعاة الأمان والسلامة.

٦- يطلب من الطفل أداء بعض الحركات على سلم القفز أو على (الترمبولين).
- الوثب فى الهواء مع تغيير الاتجاهات.
- الوثب فى الهواء مع لمس الركبتين.
- الوثب فى الهواء مع فتح الرجلين والتصفيق باليدين عاليا.

ثالثا - أنشطة الوعى بالفراغ:

ونعنى إدراك الطفل بالفراغ الشخصى الذى يشكل مساحة الفراغ الذى تشغله حركاته، وأيضا الفراغ أو المكان الذى يؤدى فيه النشاط كالملعب والصالة. ويجب



أن يلم الطفل بالاتجاهات ومستويات الحركة ومساراتها، وفيما يلى أنشطة لتنمية الوعى بالفراغ (بالمكان).

١- الجرى فى الاتجاهات من خلال إشارة صوتية، فمثلا صافرة واحدة تعنى الجرى لليمين وصافرتان تعنى الجرى للشمال.

٢- التدريب السابق لكن صافرة واحدة تعنى الجرى العادى وصافرتين تعنى الجرى (نصفا) مع ثنى الركبتين نصفا، وثلاث صافرات تعنى الجرى على أربع.

٣- الحجل أماما مرتين على القدم اليمنى ثم مرتين على القدم اليسرى، يمكن أداء نفس التمرين خلفا.

٤- رسم دوائر أو استخدام أطواق: التنقل داخل الدوائر بالحجل.

٥- لعبة فك رباط حذاء الزميل داخل مساحة محدودة ولتكن نصف ملعب كرة طائرة.

٦- الوثب من فوق ظهر الزميل (نطة الإنجليز) من خلال مستويات ارتفاع مختلفة.

٧- (صيد السمك) طفلان يتبادلان الإرسال لكرة صغيرة مع اجتهادهم فى صيد السمك الذى يمثله بقية الأطفال داخل مساحة محدودة مناسبة.

رابعا - أنشطة توافق العين واليد - والعين والقدم[1]:

تتطلب أغلب المهارات الحركية والرياضية قدرا من التوافق بين العين واليد أو العين والقدم، وضعف التوافق بين هذه الأجزاء من الموضوعات المهمة التى يجب على مدرس التربية الحركية ملاحظتها والتى قد يكون نتيجة لأسباب أخرى أكثر من كونها ضعفا فى الرؤية أو الإبصار.

(١) تطلق عليه بعض المراجع العربية لفظ (تازر) بدلا من (توافق).



وعلى سبيل المثال: يعتبر عدم مقدرة الطفل على مسك الكرة؛ نتيجة لضعف الإحساس الحركي لديه، أو بطء رد الفعل، أو قصور في إدراك العمق، أو ضعف التركيز، وهي كلها أسباب أكثر من كونها نتيجة لضعف في رؤية الكرة.

خامسا - أنشطة التوافق بين العين واليد - والعين والقدم:

١- ينتشر الأطفال حول الملعب ومع كل طفل كرة يقوم برميها لأعلى في الهواء وعند ارتدادها بين الأرض يمسكها ويكرر المحاولة ويمكن ترك الكرة ترتد عن الأرض عدتان أو أكثر ثم تمسك أو تمسك مباشرة في الهواء قبل سقوطها على الأرض.

٢- يطلب من الطفل إبقاء «بالونة» في الهواء باستمرار سواء بضربها باليد أو بالرأس أو بالقدم ويمكن تحديد جزء معين من الجسم يولى ضرب الكرة.

٣- يجلس الأطفال على خطين متوازيين يواجه كل منهم زميلا وكل طفل معه كرة، يدحرج كل الأطفال الكرات إلى الزملاء بحيث لا ترتطم ببعضها البعض، ويمكن إسراع عملية الدحرجة ويمكن تغير المسافات بين الأطفال، يمكن أيضا أداء نفس التمرين من الوقوف.

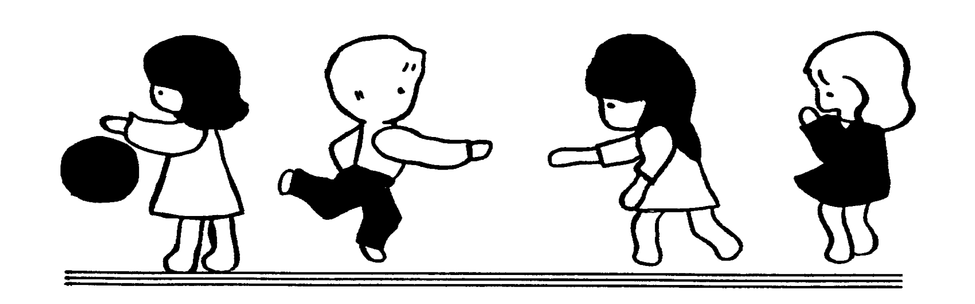
٤- نفس التمرين السابق لكن مع ركل الكرة للزميل بدلا من الدحرجة ويمكن أن نبدأ أولا بالركل من الثبات ثم من الحركة ثم تغيير وتنويع طرق الركل والمسافات.

٥- كل طفل معه كرة، منتشرين في الملعب، ينطط الطفل الكرة، يمكن تبادل تنطيط الكرة باليدين، ويمكن تبديل اليدين بعد عدد معين من الضربات.

الباب الثانى

التربية الحركية

كنظام تربوى



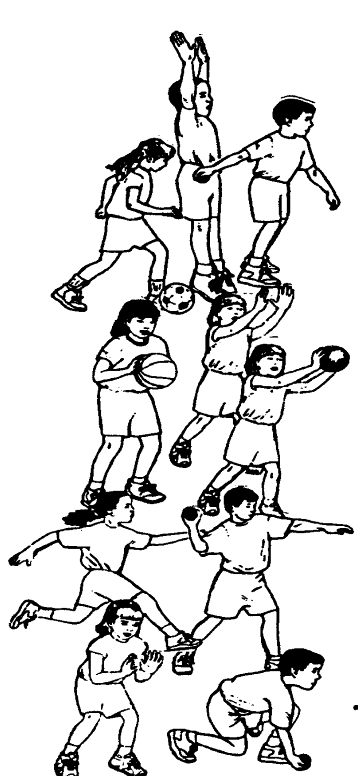


الفصل الثالث

□ □ □ □ □

المفهوم - الأصول - فلسفة التربية الحركية

o o o o o



- مفهوم التربية الحركية وأصولها
  - الأصول العربية الإسلامية للتربية الحركية
  - الأصول الإنجليزية للتربية الحركية
  - الأصول الأمريكية للتربية الحركية
- فلسفة التربية الحركية
  - فلسفة برنامج التربية الحركية
  - فلسفة معلم التربية الحركية
  - فلسفة المجتمع المؤمن بالتربية الحركية
- قيم وأهداف التربية الحركية
  - قيم التربية الحركية
  - أهداف التربية الحركية



مفهوم التربية الحركية وأصولها

اشتق مفهوم التربية الحركية Movement Education من مفهوم قديم تحت اسم التربية النفسحركية للأطفال Psychomotor Education for Children وهو مفهوم استخدم فى أوروبا الغربية قديما كرد فعل لأفكار فروبل، وبستالوتزى، وجان جاك روسو، وغيرهم من المفكرين التربويين ممن اهتموا بتربية الطفل وتطبيعه اجتماعيا وثقافيا، وسرعان ما تم توجيه المفهوم من خلال آراء وأفكار لابان وزملائه لإكساب الأطفال الخبرات الحركية، ونحو العمليات الإدراكية الحركية والتعلم الحسحركى، وقد بدأت كمجرد أفكار وتوجهات إلى أن أصبحت نظام تربوى شامل متكامل يخاطب الأطفال فى مراحل ما قبل المدرسة، ورياض الأطفال، والتعليم الابتدائى.

ويذكر قاموس علوم الرياضة ١٩٩٢ أن التربية الحركية أخذت تنتشر تدريجيا فى إنجلترا وبعض دول أوروبا على أنها تربية الفعل والأداء الرامية لأقصى تكيف ممكن للطفل مع البيئة والتغيرات البيئية.

ولقد اتخذ مفهوم التربية الحركية عدة مسميات أطلقت عليها، منها: التربية النفسحركية، والتربية الحسحركية، والتربية الإدراكية الحركية. كما أوضح بوتشر Bucher أن هناك مترادفات استخدمت لوصف التربية الحركية مثل الحركة الأساسية، والاستكشاف الحركى؛ إلا أن المجال كان واسع المدى فى تفسير مفهوم التربية الحركية ابتداء من أولئك الذين اعتبروها مجرد وحدة من الوحدات التعليمية لمنهج التربية البدنية فى التعليم الابتدائى وصولا إلى أولئك الذين فسروها على أنها تعبر عن المجال الإجمالى لحركة الإنسان.

ويشير دوترى، وودز Daughtrey & Woods أن مفهوم التربية الحركية هو التتويج الناتج من جهود تحديث التربية البدنية وربطها بأهداف التربية الأساسية، على اعتبار أنها تتعامل مع تكيف الطفل حركيا مع جسمه.

وتشير أغلب آراء الخبراء والباحثين فى التربية الحركية على أن المفهوم السائد لها، هو اعتبارها نظاما تربويا يعتمد على الحركة الأساسية الفطرية للطفل، ويعبر عن إسهامات التربية البدنية فى التربية الأساسية للطفل منذ الطفولة وحتى البلوغ.

وتعرف لوجسدون وآخرون .Logsdon et al ١٩٩٧ التربية الحركية بأنها: «عملية تغير مستمرة مدى الحياة، فهى عملية للتعلم والتنمية الحركية تبدأ من الميلاد وتستمر من خلال سلسلة لا تنتهى من التغيرات مدى الحياة».

وجانب من مسئولية التربية الحركية يقع على عاتق ذلك الجانب التربوى المدرسى والذى نطلق عليه التربية البدنية، ولكن الكثير من التربية الحركية يحدث للطفل قبل التحاقه بالمدرسة ويستمر ويستكمل بعد ذلك عند انخراطه فى التعليم المدرسى.

ونحن كمربين نجتهد فى الإجابة عن الأسئلة المتعلقة باستعدادات الأطفال من أجل النمو والتقدم، فنسأل: هل يبدى الأطفال استعدادا نحو خبرات حركية منتقاة لهم؟، وهل يتقدمون؟، وكيف يتقدمون؟

فإذا ما قارنا بين النمو والتعلم، ستجد أن النمو يعبر عن تغيرات تحدث للفرد عبر حياته أو على الأقل خلال عدة سنوات، بينما التعلم يقاس كتغيرات تحدث عبر أيام أو أسابيع.

وفى هذا السياق فإن (التغير مدى الحياة) هو أحد المبادئ الحاكمة لفلسفة التربية البدنية الحديثة والتى اتخذت من التنمية الحركية للفرد عنوانًا لحركة الإصلاح التى انتابتها فى الستينيات من القرن الماضى، الأمر الذى دعى مدرسى التربية البدنية إلى مراجعة جوانب مثل: ما فى مقدور الأطفال أن يتعلموه بشأن الحركة؟ ومتى يكون ذلك مناسبا؟، وكيف تساند برامجهم الأهداف الأساسية للتربية، وفى نفس الوقت تسهم فى التربية الحركية لكل طفل؟

لقد اعتبرت التربية البدنية أن المحتوى الذى يتعامل مع التعليم والتعلم للحركة ذات المعنى إنما يشكل جزءا متكاملا من برنامج التربية البدنية المدرسى، فضلا عن كونه يمثل توجها حديثا للبرنامج فى سبيل (التثقيف الحركى).



ويعرف جودفرى، كيفارت Godfery & Kephart التربية الحركية بأنها:

«ذلك الجانب من التربية الأساسية الذى يتعامل مع تنمية وتدريب أنماط الحركة الطبيعية الأساسية للطفل».

ويعرفها ديور، بانجراتزى Daur & Pangrazi بأنها «التعلم للحركة والحركة للتعلم».

ويمكن تعريف التربية الحركية على أنها:

«نظام تربوى مؤسس على الإمكانات الحركية الطبيعية المتاحة للطفل بهدف تكيفه مع بيئته ومجتمعه بشكل متكامل سلوكيا».

الأصول العربية الإسلامية للتربية الحركية:

على الرغم من أن نظرية التربية الحركية من أصول غربية أوروبية، إلا أن الفكر التربوى العربى الإسلامى تضمن الكثير من الأفكار الداعمة للتربية الحركية للطفل، حتى أنه يمكن القول بأنها بمثابة إرهاصات تاريخية لها، فمن الأمور التى ينبغى الإشارة إليها، أن المربين الأوائل من المسلمين قد توصلوا إلى العديد من المفاهيم والمبادئ المتصلة بحركة الإنسان وطرق تعلمها والارتقاء بها، وأهميتها للأطفال والشباب والتى تتشابه إلى حد بعيد مع مثيلاتها من المفاهيم الحركية والتربوية المعاصرة، لقد اقتضى علماء الإسلام وأهله من مفكرين ومربين بسنة الرسول الكريم ﷺ وهو الذى دعانا للحركة والنشاط وممارسة الرياضة، بل وأوضح ذلك جليا عندما أبرز ثواب الممارسة الرياضية، وعندما مارسها بنفسه. ولم يخرج عن هذه المبادئ الخلفاء الراشدون المهديون ولا الصحابة أو التابعون رضوان الله عليهم أجمعين.

ولقد كتب عمر بن الخطاب - رضى الله عنه - إلى ساكنى الأمصار:

«أما بعد... فعلموا أولادكم العوم والفروسية».

وقد أوصى عبد الملك بن مروان مؤدب ابنه:

«أن يربى عقل الولد وقلبه وجسمه».



وذكر الجاحظ من قول الحجاج بن يوسف لمعلم ولده:

«علم ولدى السباحة قبل الكتابة، فإنهم يصيبون من يكتب عنهم، ولا يصيبون من يسبح عنهم».

ويقال عن عتبة بن الزبير، وكان من أكثر الناس تقديرا لقيمة الألعاب للطفل، أنه قال:

«يا بنى العبوا فإن المروءة لا تكون إلا بعد اللعب».

وسأل (أبو القاسم عبد الله) المعلم (معيقب بن أبى الأزهر) وكان من أبرز معلمى عصره:

ما حال صبيانكم فى الكتّاب؟

فأجاب معيقب:

ولع باللعب كثير.

فقال أبو القاسم:

«إن لم يكونوا كذلك فعلق عليهم التمائم» وكانت التمائم تعلق على المرضى.

وجاء فى كتاب الإرشاد والتعليم:

«ومن عجب أن يفرح الناس بالأطفال قليلى الحركة البعيدين عن اللعب، ويعتبرونهم عقلاء متزنين، ويتوسموا فيهم الخير، ولم يعلموا أن الأطفال الذين طبعوا على السكون وعدم الحركة لا بد أن يكونوا مصابين بأمراض جسمية أو عقلية، بحيث ينتهى أمرهم إلى ضعف الحياة وكدر العيش إذا لم يأخذوا من الصغر بالرياضة والحركة وبنية أجسامهم».

وكتب ابن مسكويه (المتوفى ٤٢١ هـ) فى كتابه (تهذيب الأخلاق):

«أن يُعوَّد الصبى المشى والحركة والركوب والرياضة، وذلك حتى لا يتعود على أضدادها».



وذكر أبو حيان التوحيدى:

«أن العقل يستهجن البطالة، ولا بد من تحريك الأعضاء فى اليقظة....، فإن الجلوس بلا شُغل ولا حركة بغير ضرورة أمر يأباه الناس».

وللإمام أبى حامد الغزالى قول مشهور فى هذا الصدد:

«وينبغى أن يؤذن (للصبى) بعد الانصراف من الكُتّاب أن يلعب لعبا جميلا يستريح إليه من تعب المكتب، بحيث لا يتعب فى اللعب».

كما نصح الإمام الشافعى بأن يُعوَّد الطفل على الخشونة وعدم النوم نهارا، وعلى المشى والحركة والرياضة، كما طالب بأن يعلم الطفل الجلوس الصحيح، وما إلى ذلك من عادات قوامية سليمة.

ولقد أشار الشيخ الرئيس ابن سينا (المتوفى ٤٤٣هـ) إلى أهمية النضج البدنى كشرط للتعليم فيقول:

«إذا اشتدت مفاصل الصبى واستوى لسانه وتهيأ للتلقين، أخذ فى تعلم القرآن وصور له حروف الهجاء».

كما نصح ابن قيم الجوزية (المتوفى ٧٥١ هـ)، بإطعام الأطفال دون الشبع حتى ترتفع قاماتهم وتعتدل أجسامهم، وحتى لا يصابوا بالكزاز ووجع القلب، كما حذر من إجبار الطفل على المشى قبل وقته تجنبا لما قد يصيب أرجل الطفل من ضعف واعوجاج.

ولم تبتعد آراء العبدرى عن هذه التوجهات المرتبطة بالنضج البدنى وقال أنه شرط أساسى للتعلم.

وكتب ابن الجوزى:

«ومتى تناسبت الأعضاء واعتدل القوام كان العقل ناميا والفهم وافرا والتهيؤ لاكتساب العلوم ممكنًا».



ولقد أفرد إخوان الصفا فصلا بارزا فى رسائلهم أسموه فصل السياسة الجسمانية، أكدوا فيه على أهمية العناية بالبدن والرفق به ووقايته من الإسراف عليه فى المأكل والملذات، وطالبوا بالاعتدال فى كل شىء بما فى ذلك الحركة لزوما للعافية وتجنبا للسقم.

وقد أشار ابن جماعة إلى أهمية أن يوجه المعلم تلاميذه إلى معاناة المشى والرياضة، فقد قيل أنه ينعش الحرارة، ويذيب فضول الأخلاط وينشط الجسم.

ولقد عرف الأطباء المسلمون أهمية الحركة للإنسان فصنفوها وقسموها بشكل منطقى يدعو للعجب، فجاء فى (موجز القانون) لابن النفيس (مكتشف الدورة الدموية الصغرى):

«وتختلف الحركة بالشدة والضعف، والكثرة والقلة، والسرعة والبطء، . . . . ، وهى تعود البدن الخفة والنشاط، وتجعله قابلا للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوى الأوتار والرباطات، وتؤمن من جميع الأمراض المادية».

وقد قسم المفكر المسلم ابن رشد حركة الأعضاء إلى:

أ - حركة للأعضاء ذات الحركة الإرادية.

ب - حركة لما جاور هذه الأعضاء من أوردة وشرايين وأجهزة هضم.

ومن منظور آخر قسم أبو الحسن بن العباس الحركة إلى نوعين من منظور العضلات المستخدمة فقسمها إلى حركات كبيرة وإلى حركات دقيقة، وهو من التصنيفات المعاصرة للمهارة الحركية Gross Skills & Fine Skills:

فأما الحركة التى يتحركها الإنسان بنفسه فمنها ما تتحرك فيه جميع أعضائه: بمنزلة الصراع (المصارعة) والعدو فى الميدان واللعب بالكرة الكبيرة والصغيرة، المباطشة (الملاكمة) وشيل الأحجار والأعمدة (رفع الأثقال)، ومنها ما يتحرك فيها بعض الأعضاء دون بعض كما فى اليدين: فبمنزلة التصفيق وتحريك أوتار العيدان (جمع الآلة الموسيقية العود) والضرب بالطبل(*).

(*) للاستزادة ارجع إلى: أمين الخولى: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربى بالقاهرة، ١٩٩٥.



الأصول الإنجليزية للتربية الحركية:

تدين التربـية الحركية بـالفضل إلى رودلف فون لابان Rudolf Von Laban وهو بـاحث إنجليزى من أصل مـجرى مهتم بـالتحليل الحـركى للرقص الأكاديمى (البالـيه) ثم هاجر إلى إنجلـترا عام ١٩٣٨، وعاش فيـها حتى توفى عام ١٩٥٨، وقد أسس فى لندن معـهدا لدراسة حركـة الإنسان، وقدم العـديد من التحليلات والمقالات والدراسات التـى تخطت الحركة فى الرقص الأكاديمى إلى حركة الإنسان بشكل عام.

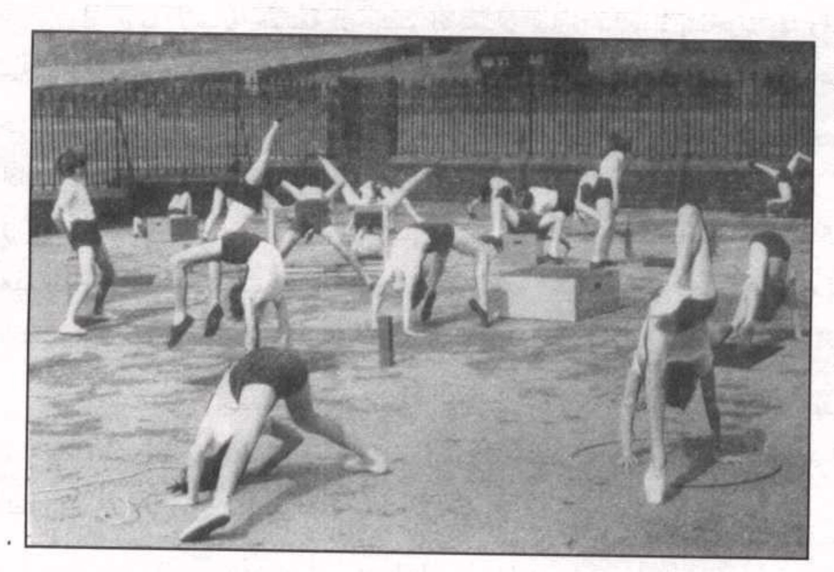
ولقد ركز لابـان حقيـقة أن جسم الإنسـان عبارة عن أداة يتـحرك بها ومن خلالها، واهتم بالإشارة إلى أن الإنسان قد منح نوعا متميزا طبيعيا من الحركة عن سائـر المخلوقات، ولعل أهم مـا يميزها ذلك الـتنوع الواسع فى أنمـاطها وأساليب أدائـها، وقدم لابان طـريقة منـهجية فى وصف عـدة جوانب حركيـة رئيسة هى: (الجهد - نوعية الحركـة - الوعى الجسمى - الفراغ - العلاقات الحركية)، ويشكل هذا المخطط إطارا مفاهيميا يتيح دراسة كل من هذه الجوانب على حدة، بحيث إذا وظفت جميعها فإنها تعطى صورة شاملة متكاملة لدراسة الحركة وفهمها وتقويمها.

ولقد شـكل مخطط لابان الإطـار المفاهيمى لحـركة الإنسان، بـحيث أُعتبر المرجعية الأساسية لبرامج التربية الحركية، ومنطلقا مهما للأطر النظرية وبنية المعرفة لنظام التربية الحركية كمادة دراسية ونظام تربوى.

ولقـد ساعد مـردو چونز M. Jones لابـان من خلال أبحاث عـملت على توسيع البرامج الحركية للأطفال، من خلال افتراض أن تدريب الاستعدادات سوف يحسن ويعجل التعليم المتأخر بالنـسبة لتحكم الطفل فى جسمه حركيا، كما تناول بعض الأبـعاد الثقـافية الاجتـماعية لـلحركة لـدى الإنسان مثل مـوضوع (الحركة كاتصـال اجتماعى) Sociomotor، وكذلك تأثـير المهـارات الحركية عـلى أنشطة الترويح وأوقات الفراغ لمواجهة احتياجات الإنسان المستقبلية، ولقد أشار چونز إلى أن هـذه التوجهات من شـأنها أن تنمى التـوافق والإدراك الحركى، والفهم الحركى والمقدرة الحركية العامة.

كما أسـهمت أفكـار كل من كارل جـلهوفر Karl Gaulhofer، مارجريت ستريشر Margarete Streicher فى التأكيد على الفهم والاستيعاب المعرفى، وأيضا عـلى الاستكشاف الحـركى للعلاقات البـينية بين أجـزاء الجسم والجهد والفراغ فى سياق البيئة الشخصية والفيزيقية.

ولقد ساعدت جهود الباحثين الإنجليز أمثال ليزا أولمان Liza Ullman، روث موريسون Morrison على توجيـه التربية الحركـية نحو المهارات الحـركية الرياضية وتنميتها بشكل متزايد، متأثرين بالتوجه الأمريكى فى هذا الصدد.



درس تربية حركية بأحد مدارس لندن فى الستينيات من القرن العشرين

الأصول الأمريكية للتربية الحركية:

على الرغم من أن نشأة التربية الحركية كنظام تربوى بدأت فى إنجلترا إلا أنها أدمجت فى التعـليم الأمريكى من خلال المهـاجرين الإنجليز لأمـريكا، فقد كانت بمثابة ثورة على برامج اللياقـة البنائية، والتى كانت تقدم فى شكل تمرينات شكلية جافة وتدرس بأسلوب الـتلقين (شبه العسكرى)، فلسوء الحظ فإن مستويات اللياقة

البدنية التي اقترحها (المجلس الرئاسي الأمريكي للياقة) ودافع عنها بشدة شكلت ضغوطا على مدرسي التربية البدنية الأمريكيين للتأكيد على حصائل اللياقة البدنية أكثر من تقديم برنامج متوازن للتربية البدنية، مما دعى إلى خلق حالة من المراجعة وردود فعل احتجاجية بين بعض المدرسين في مجال التربية البدنية، ممن استشعروا بأن الابتكار، والاستكشاف، والمعرفة ينبغي أن تحتل مكانة بارزة في المهنة.

ولأن التربية الحركية وبرامجها تلقى بعض المسئولية على الأطفال المتعلمين، فإن نظام التربية الحركية الوارد من إنجلترا والذي يتسم منهجيا بتوجهات تربوية حديثة مثل حل المشكلات، مدخل الاستكشاف، وربط المعرفة بالحركة، كان كفيلا بأن يحل محل مدخل التوجه القائم على اللياقة البدنية وأنشطتها، مما أدى إلى رفض توجه اللياقة البدنية وبخاصة التمرينات البدنية الجافة التقليدية Calisthenics، والتي أطلق عليها (تدريب) وليس تربية!!

وكأي جديد، نتج عن تطبيق التربية الحركية في المدارس الأمريكية إثارة جدل يتصل بتدريس مبادئ ونظريات الحركة للمهارات وبخاصة المهارات الرياضية، ولقد ظهر اتجاه يدعو إلى تطبيق منهجية الاستكشاف وطريقته على كل مراحل وجوانب التدريس بدون فحص أو التأكد من تأثيرات هذه الممارسات والتطبيقات، وبغض النظر عما ظهر من تساؤلات، فإن التربية الحركية أثمرت اتجاها واضحا في توسيع وتحسين طرق التدريس والمناهج في حقل التربية البدنية مع التأكيد على التدريس المتمركز حول الطفل الفرد، فضلا عن أن التربية الحركية تتيح فرص التنوع الحركي من خلال طرق التدريس المبتكرة، كما أنها تمكن التلاميذ على مختلف مستوياتهم وقدراتهم أن يخبروا النجاح ويستشعروا الرضا.

وينظر المدخل الأمريكي إلى التربية الحركية على أنها إطار للتحليل الحركي، ويرجع الفضل في ذلك إلى الباحثة روث جلاسو Ruth Glassow فيما أطلق عليه مقرر علم الحركة (الكينسيولوجي)، وكان هذا في عشرينيات القرن العشرين، حيث تأثرت التربية الحركية الأمريكية بالاتجاهات المنادية بتعلم المفاهيم، والتي تعهدتها منظمات مثل (NASPE)، وكانت النتيجة أن ركز هذا الاتجاه في بداياته



على عمل العضلات، وارتكز نظريا على التصنيفات الحركية المتاحة وتوصل إلى التصنيف الأساسى للحركـة الأساسية للإنسان (الحركات الانتقـالية، الحركات غير الانتـقالية، حركـات التناول)، كما طبقت المبـادئ الفيزيقيـة والميكانيكية على الأنماط والمهارات الحركـية، وبالطبع تعرضت لمفاهيم (الزمن، الجـهد، الفرغ) عند تحليل الحركة.

ولقد تابعت مارجريت هدوبلر Margrat Hdoubler هذه الجهود وقدمت عام ١٩٤٠ إطارا مفاهيميا مبنيا على الفئات والاعتبارات التالية:

١ - الاعتبارات البنائية:

- نقل الوزن.
- مدى حركة المفصل.
- حركات الجزء العلوى للجسم.

٢ - الاعتبارات الديناميكية:

- الفراغ. - الزمن.
- القوة.

٣ - الاعتبارات النوعية:

- النشاط.
- الحركة.
- المشاعر النوعية.



ولقد كان لجهود بيلبوروه، چـونـز Bilborough & Jones الأثر الكبـير فى توظيف التـربية الحركـية كنظام ممـهد للمـهارات الرياضية.

فلسفة التربية الحركية

الحركة وفلسفة التربية:

يدعو مفكر جماليات الحركة الأمريكى دفيد بست David Best إلى إعمال العقل نحو ما مُنحنا من حركة ثرية وإلى اتخاذ مقاربات التفكير الناقد حتى يتاح لنا التعرف بشكل أفضل على الأفكار التى تتصل بحركة الإنسان وتساعدنا على استخلاص الإطار التربوى والقيمى للتربية الحركية من خلال تحليل الأنشطة الحركية للإنسان والتى يؤديها خلال حياته ودراسته وعمله وترويحه.

ويرى بست أن الحركة ينبغى أن تشكل جزءا مهما لتربية كل طفل ما دامت تسهم بهذا القدر من الحيوية والأهمية لحياة الأطفال، فكلما اجتهدنا فى توعية الطفل، زاد وعيه بالحياة.

وويعتقد أرنولد Arnold أن العلاقة بين التربية ومفهوم الحركة يمكن تناوله من خلال أبعاد ثلاثة هى:

- **تربية عن الحركة** Education ablout Movement:

ويقصد به الإطار العقلى للبحث والتقصى الذى يناقش أسئلة مثل: ما هو التأثير الذى تحدثه الحركة فى حياة الإنسان؟، وكيف يرتبط النمو بالتحكم الحركى؟، وما العوامل التى تقرر اكتساب الإنسان للحركة؟

- **تربية من خلال الحركة** Education through Movement:

وهى تربية تتم عن طريق الحركة البدنية، فهى تهتم بتعريف الفرد ما يتصل بنفسه وبجسمه ومن خلالها ينمى الفرد لياقته البدنية ومفاهيمه ومدركاته وقيمه لا على المستوى البدنى - الحركى فقط، بل كذلك على المستوى الانفعالى والمعرفى والاجتماعى وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية.

- **تربية فى الحركة** Education in Movement:

وهى تربية تهدف إلى الحركة وجوهرها فى ذاتها، وهى تتشكل من القيم الداخلية أو الخصائل التى تعد من المكونات الأصلية للأنشطة الحركية مثل الوعى



الجسمى، والوعى الفـراغى، وإدراك الذات الجسمية، واكتـساب المفاهيم الحركية، وهو اتجاه يـرى أن الأنشطة الحـركية ينـبغى أن تؤدى كهـدف فى حد ذاتها، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية الحركية.

فلسفة التربية الحركية:

تتأسس التربية الحركية للطفل على فلسفة تتلخص فى عدة مبادئ رئيسة تقود هذا النظام التربوى ليحقق أهدافه ومقاصده.

فهى تعتمد على مبدأ الإثراء الحركى لتوسيع مدارك الطفل الحركية من خلال إكسابه أكبر قدر ممكن من الأنماط الحركية الشائعة والمهارات الحركية المتنوعة، وحتى نفهم هذه الإشكالـية، دعونا نتصور كيف يمـكن لطفل صغير فى الصفوف الأولى من التعليم الابتـدائى أن يكتب موضوعا إنشائيا باللغة العربية، أليس من المنطق أن نعمـد إلى إكسابه أولا حـصيلة من المـفردات والألفـاظ، ثم نعلـمه بعض قواعد النحو، ثم ندعه يعبـر عن نفسه بهذه الحصيلة التى اكتسبها قبل أن نطلب منه كتابة موضوع إنشاء!؟

فهذا ببساطة ما تعبر عنه فلـسفة التربية الحركية، فنحن لا نستطيع أن نطلب من أطفال رياض الأطفال أو حتى الـصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية أن يلعبوا كرة السلـة أو كرة اليـد أو حتى كرة الـقدم، دون التزود أولا بـحصيـلة ثرية من المفردات الحركية المتمثلة فى الأنماط الحركية الشائعة، وبعض القواعد التى تعبر عن المفاهيم والعلاقات الحركية المتصلة بوعى الطفل بجسمه وبنوعية الحركة المؤداة، قبل أن نطلب منه أن يلعب (تقسيمة) فى كرة السلة أو حتى يؤدى أحد مهاراتها، ولكم كانت دهشتنا ونحن نرى عددا من مـعلمات رياض الأطفال، وقد أعطين كرة سلة للطفل - ربما كانت أكبر حجما منه - ليلعب بها!؟

فقبل أن يلعب الطفل كرة السلة - على سبيل المثال - ينبغى أن ينمط حركيا من خلال إكسابه أنماط الـلقف ورمى الكرة (كرة صـغيرة بالطـبع) والجرى بالكرة بشكل موسع، فعليه أن يستقبل أو يلقف الكرة وهو ثابت، ثم وهو متحرك ببطء،

ثم وهو يتـحرك بسرعة، وهو مـا يطلق عليه جـانب (الزمن) فى الحركة، كما أن عليه أن يـتعلم ويتدرب على اسـتقبال الكرة كذلك من مـنظور جانب (المستوى)، فعـليه أن يستقـبل الكرة من مستـوى الصدر، ومن مستـوى الرأس، ومن مستوى أعـلى الرأس. . . إلخ، وهذه الجـوانب فى مجموعـها تشكل إطـار أبعاد وجوانب الحركة والتى وضعها لابـان لإثراء الطفل وإكسابه الأنماط الحـركية الشائعة، والتى تـتلخص فى أبعاد: الوعى الـفراغى، والوعى الجسمى، ونوعـية الحركة (الجهد - المسـار - الاتجاه - الزمن)، والعلاقات الحـركية (علاقات مع الأداة - علاقات مع الأفراد).

ومن خلال تـوظـيف إطار أبـعاد وجـوانب الحـركة والـذى سيـأتى شرحه بالتـفصيل لاحقا - على كافة الأنماط الحركـية الأساسية والتى تتمثل فى (الحركات الانتـقاليـة كالمشى والجـرى - والحركات غـير الانتـقاليـة كاللـوى والثنى والمط، وحركات التناول كـاللقف والرمى والركل) سيـنتج تضعيـفات لأنماط عديدة لهذه الحـركات، الأمر الذى يثرى الخلفية الحركيـة للطفل ويكسبه الطلاقة الحركية، وهو مفهـوم لم يأخذ حظه بعد من الانتشار والفهم الكافى فى المنطقة العربية؛ والطلاقة الحركية تجسد فـلسفة ومفهوم وجوهـر التربية الحركية لـلطفل، فهى تعنى (المقدرة على إدارة حركات الجـسم بطرق فعـالة ومؤثرة خلال التـكيف المستـمر للمواقف الجديدة).

واكـتساب الطفل للأنماط العديدة والمختلـفة للحركات الأساسية ليس الهدف منـها هو إعداده لاكـتساب المهارات الحـركية الخاصـة بالرياضـة فقط، وإنما تسهم كذلـك فى تكيف الطفل فى حياته الـدراسية (الأكاديمية) والمجتمـعية، فلهذا الثراء الحركى والذى نطلق علـيه الطلاقة الحركية كفيل بمساعدة الطفل فى حياته الدراسية خاصة إذا علمنا أن الكتابة والقراءة مهارات حركية فى الأصل، فهى تنبع من الجزء الخاص بـالحركة فى القـشرة المخية للإنـسان، فضلاً عن الرسم والأشـغال اليدوية والفنون الـتشكيليـة والموسيقا، ورسم الخرائط والـرسم الهندسى. . . إلخ، كما أن الطلاقة الحركـية تساعـد الطفل علـى التكيف المجـتمعى من خلال سرعـة تعلمه

المهارات الحـركية الخاصـة بأمور كالـنجارة والزراعـة والإصلاحات المنزلـية وقيادة السـيارات والمركبات، فـضلاً عما تتيحه له مــن سرعة اكتساب المـهارات الرياضية سواء على مسـتوى المنافسة أو الترويح وأنشـطة وقت الفراغ وكيف تعود عليه هذه الأنشطة بالـنضج النفسى والاجتمـاعى، بالإضافة إلى المتعـة الناجمة عن الترويح والرياضة فى حد ذاتها.

فلسفة برنامج التربية الحركية:

يـنبغى أن يؤسس برنـامج التربية الحركـية على تخطـيط هو ثمار فكر متروٍّ ومدروس، فنحن فى حاجة إلى فلسفة أساسية تقود برنامج التربية الحركية وتوجهه وترشده فى سبيل بناء مناهج متكاملة ومتماسكة تحقق أهدافنا التربوية.

وتشكل المعـتقدات الفلسفـية التربوية المـنطلقات والقـواعد التى ينبغى على المـربى أن ينطلق منهـا وهو فى طريقه إلى تعهـد النشاط الحركى وتنـميته للطفل، فالمعتقدات الفلسفية بمثابة تمهيـد منطقى لما سوف نتعهد بتنفيذه وما سوف نلتزم به كمربين عن قناعة فـهم وتقبل، فضلاً عن أن هذه المعتـقدات مؤسسة على حقائق ونظريات تربوية مستقرة ومقبولة على المستوى المعرفى والثقافى، وهى من شأنها أن تنمى الرغبة والقـدرة على تقبل التحدى الذى يواجهنا وتساعدنا على العمل بمثابرة وجهد، بل وتقديم الـتضحيات الشـخصية فى سبيل تحـقيق ما نؤمن به من عقائد تربوية فلسفية.

المعتقدات الفلسفية للتربية الحركية:

١ - النشاط الحركى التنموى حق أساسى لكل طفل وطفلة بغض النظر عن أى اعتبارات فارقة كالجنس أو العقيدة أو المستوى الاقتصادى الاجتماعى أو العرق. . . إلخ.

٢ - الطفل فرد، تختلف فرديته من يوم لآخر ومن واجب حركى لآخر.

٣ - تنمية القدرات الحركية للطفل تثرى شخصية الطفل وتعده لمدى الحياة.

٤ - التـنمية الحركـية للطفل يجب أن تـتكامل مع سائر الجـوانب السلوكية التنموية الأخرى كالتنمية الانفعالية والمعرفية والاجتماعية.



٥ - كل طفل حالة متفردة بذاتـها، إذ يختلف عن غيره من حيث القدرات والاحتياجات الحركية أو الرضا الحركى.

٦ - كل طفل ينمى المـهارات الحركية ويستـوعبها ويتقدم بـها بالسرعة التى تناسبه.

فلسفة معلم التربية الحركية:

تدفعنا الفلسفـة إلى التأمل وإعمال الفكر فتـتزايد فرص البحث العقلى عن مسارات أفـضل وأنجح لتحقيق أهدافنا من خلال العقائـد الفلسفية التربوية والإطار القيمى الذى يؤمن به المعلم المناط به التثقيف الحركى.

وتتمثل فلسفة المعلم فى عدة أدوار وواجبات لعل أهمها:

- يجب توفير برامج تنموية حركية مخططة جيدا ومتنوعة بحيث تقابل كافة الاحتياجات والتباينات لدى الأطفال.
- يـجب توفير فرص التـعلم والمشاركة المستـمرة للخبرات الحـركية والبدنية الإيجابية حتى نضج الطفل وبلوغه.
- يجب تـوفير حوافز وتصـميم دوافع لمشاركة الطـفل فى مختلف القوالب الثقافية للأنـشطة الحركية، فلا تقتصر على الرياضة وحسب، بل تتعداها إلى الرقص، التمرينات البدنية، التعبير الدرامى... إلخ.
- لاعتبارات نفسية وتربوية، لا ينبغى مقارنة قدرات الطفل الحركية بأقرانه، بما فى ذلك المنافسة وبخاصة فى مراحل الطفولة الأولى.
- عـلى الرغم من جوهر التربية الحركيـة هو الحركة البشرية إلا أنه لا ينبغى تجاهل كافة الجوانب السلوكية الأخرى كالمعرفة والانفعالات.
- كلـما تم الربط بين النشاط الحركى والقـدرة على التفكير وحل المشكلات كان ذلك أدعى لتكوين اتجاه إيجابى للطفل نحو الحركة ذات المعنى.



- فى ظل ظروف التصنيع والحداثة وما نتج عنهما من آثار نفسية اجتماعية سلبية كالاغتراب، ينبغى أن تتاح للطفل فرص للتعبير عن نفسه وتحقيق ذاته من خلال النشاط الحركى المتنوع.

فلسفة المجتمع المؤمن بالتربية الحركية:

لأن الحركة البشرية نظام أو مركب ثقافى هام ومؤثر فى المجتمع الذى يحتويها، فإن على قادة المجتمع من النخب الثقافية والاجتماعية والسياسية أن تعمل جاهدة على خلق بيئة ثقافية مواتية لاكتساب الثقافة والتربية الحركية. ومن هذه الجهود:

- توفير بيئة ملائمة للتنمية الحركية للأطفال فى كل مجاورة سكنية على الأقل مع الاستفادة من الأماكن المهملة أو الخالية من المبانى، مع توفير التسهيلات المناسبة للنشاط الحركى.
- أن تشرع الدولة من خلال الدستور بنص واضح وصريح على حق الطفل فى النشاط الحركى المنظم، بحيث يترجم ذلك إلى برامج وتسهيلات.
- يوفر المجتمع الأجهزة والأدوات البسيطة الملائمة للنشاط الحركى للأطفال بأسعار زهيدة مع تشجيع تصنيع تلك الأجهزة محليا.
- أن تسن الدولة قانونا يلزم المجتمعات السكانية الجديدة بتوفير ملاعب وتسهيلات للنشاط الحركى للأطفال.
- يجب تضافر جهود التربويين المختصين فى التربية الحركية مع المهندسين المعماريين والإنشائيين فى سبيل تصميم نماذج مختلفة لبيئة اللعب والحركة للطفل، بحيث تتناسب والإمكانات المختلفة للمناطق والأحياء المختلفة.
- إعداد وتأهيل مشرفات/ مشرفى التربية الحركية لمرحلة أطفال ما قبل المدرسة والتوسع فى الأقسام الأكاديمية المخصصة لذلك.



- الاهتمام بتوعية الوالدين والمربين والمهتمين بالطفل بأهمية التربية الحركية من خلال وسائل الإعلام المختلفة مع التركيز على مرحلة ما قبل المدرسة .

فلسفة التبكير بالتربية الحركية:

تعتبر فترة ما بين الميلاد والالتحاق بالمدرسة (حوالى ٦ سنوات) فترة طويلة فى حياة الطفل، وهى بمثابة الأساس لبنيان شخصية الطفل بكافة أبعادها، حيث لا ينبغى لنا أن نهملها ونتعامل معها بهذا التقصير الواضح، وخاصة فيما يتصل بواجبات الأسرة تجاه طفلها، فيجب أن نبدأ التربية الحركية للطفل مبكرا ما أمكن، وتتلخص خطورة إهمال هذه الفترة من الناحية التربوية الحركية، أن الطفل كثيرا ما



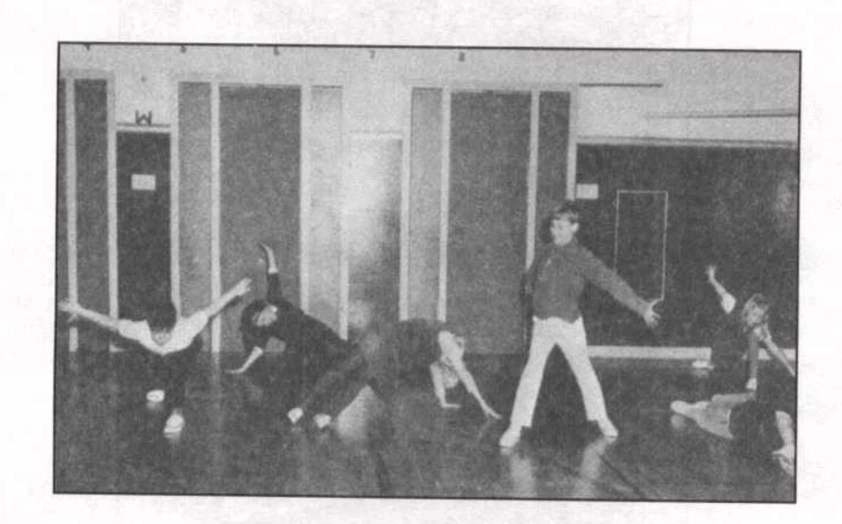
تصميم بيئة محفزة لحركة الطفل فى المجاورات السكنية أحد حلول التبكير بالتربية الحركية



يصاب بالعيوب والانحرافات القوامية وضعف فى القدرات والمهارات الحركية، الأمر الذى يحول برامج التربية البدنية فى المرحلة الابتدائية وما بعدها إلى مجرد برامج لإصلاح ما أُهمل وعلاج ما فسد خلال مرحلة ما قبل المدرسة، وبذلك تتعطل برامج التربية البدنية التنموية الموضوعة وتتحول إلى برامج علاجية.

وتشير خبيرة تربية الطفل الروسية خريبكوفا Khripkova إلى أن المشكلات الأساسية للتربية البدنية للفرد ينبغى أن تحل بالكامل وبنجاح قدر الإمكان فى السنوات الثمانية الأولى من عمر الطفل، فإذا ما فاتنا ذلك نكون قد أهملنا أكثر مراحل العمر تأثيرا وفاعلية فى نمو قدرات الطفل الحركية.

كما تعتقد أيضا أنه على الرغم من النقص النسبى فى آليات التحكم الحركى لدى الأطفال الصغار، إلا أنهم قادرون فى مرحلة (ما قبل المدرسة) على مسايرة عناصر النشاط الحركى المعقد كالسباحة وركوب الدراجات والجمباز.





قيم وأهداف التربية الحركية

قيم التربية الحركية:

ترى لوجسدون- خبيرة التربية الحركية- أنه لكى تُسهم التربية البدنية إسهاما ذا معنى فى تحقيق أهداف التربية العامة، فإن عليها تقديم الخبرات التى ترقى من حركة الطفل والتى تتضمن اشتراك عملياته العقلية، والمشاركة الإيجابية فى تنمية نظامه القيمى، وتقديره لنفسه وللآخرين.

والقيم بمعناها الواسع هى ما يجعل الشىء جديرًا بأن يمتلك أو يكتسب وهناك قيم مادية كالأموال والعقارات وغيرها مما نملك من ثروات، وهناك قيم معنوية أو اجتماعية أخلاقية، كالتعاون، التسامح، تقدير الذات... إلخ.

وللقيم أهمية قصوى فى أى نظام تربوى، فهى أساسية لكل ما يتصل باتخاذ القرارات المهمة فى كل الجوانب التربوية بدءا من اشتقاق الأهداف وصولا إلى التقييم النهائى، وفى مجال التربية الحركية، وباعتبارها مادة بيداجوجية (تعليمية)، كان لا بد من توضيح الإطار القيمى الذى يحكم عملياتها التربوية والتعليمية على أساس أنها تمثل الفوائد والمنافع والحصائل أو النواتج التى يجب أن تكون فى أذهان المسئولين عن التربية الحركية للطفل وتقود كافة قراراتهم.

وتعتقد لدوينج **Ludwing** أن قيم التربية الحركية تتمثل فى:

١- خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال مع توقع أداء نوعى جيد.

٢- الانضباط الذاتى والتوجيه الفردى حيث يتحمل الطفل مسئولية سلوكه.

٣- موقف تعليمى حر ومبدع حيث تطرح البدائل والحلول دون خوف أو فشل.

٤- الرضا الحركى والإشباع حيث النتائج سارة وبلا منافسة.



أمثلة من قيم التربية الحركية:

- القيم الحركية والجسمية:

الوعى الجسمى العام
الشعور بالمجال العام
إدراك التماثل فى الجسم
إدراك التماثل فى الحركة
إدراك العلاقة بين اليدين
إدراك العلاقة بين اليدين والجذع
إدراك العلاقة بين الأطراف
حمل وزن الجسم على الأجزاء الكبيرة
حمل وزن الجسم على الأجزاء الصغيرة
نقل وزن الجسم
علاقة التوازن بالنظر
إدراك السرعة
إدراك السكون
أهمية التوقيت
علاقة الزمن بالمكان
إدراك أنواع الجهود والقوى
إدراك أنواع سطوح الأداء
إدراك مسارات الأداة
إدراك الفرق بين الانسياب الحر والمقيد

الوعى الفراغى
الشعور بالمجال الشخصى
إدراك عدم التماثل فى الجسم
إدراك تفرد الحركة
إدراك العلاقة بين القدمين
إدراك العلاقة بين القدمين والجذع
إدراك وزن الجسم
إدراك علاقة الرأس بالحركة
إدراك مركز ثقل الجسم
الإحساس بالتوازن
كسب وفقد التوازن
إدراك البطء
المزج بين السرعات
علاقة التوقيت بالقبض والبسط
إدراك أنواع الأوزان
إدراك أنواع المستويات
إدراك مسارات الجسم
العلاقة بين مسار الجسم ومسار الأداة
إدراك أنواع الملمس



إدراك الاتجاهات الرئيسية والفرعية

إدراك العلاقة بين شكل الجسم والحركة

الشعور بالامتدادات الجسمية

الوعى بالعلاقات الحركية مع الجماعة

الوعى بعلاقات التناول مع الأدوات

الوعى باستخدام أداة لضرب شىء

إدراك شكل الجسم

إدراك المستويات والارتفاعات

الوعى بالعلاقات الحركية مع أفراد

الوعى بالعلاقات مع الأجهزة

التميز بين اكتساب الأداة وفقدها

التحكم والسيطرة على الجسم

- قيم نفسية اجتماعية:

الاعتماد على النفس

خبرة النجاح

مفهوم ذات إيجابى

تقدير الجهود

تقدير الأخر

التعبير عن النفس

التنمية المعرفية

الحس الدرامى

الإحساس بالإنجاز

التعاون والتماسك

الخيال

اتخاذ القرار

تأمين النفس

التطبيع البيئى

التعامل مع الأفراد

تحمل المسئولية

الرضا الحركى

مفهوم جسمى إيجابى

ضبط المشاعر

الذكاء الحركى

الإحساس الحركى

مهارة الاتصال

الإيماءات

التواصل الاجتماعى

الإبداع والابتكار

معايشة الموقف

اتخاذ البدائل

التجسيد

التعامل مع الأجهزة

التعامل مع الجماعات

أهداف التربية الحركية:

تتكلم الأهداف باسم المرامى والمقاصد والإسهامات والقيم، وعندما نتناول أهداف التربية الحركية فى هذه السياقات سنجد أن هناك تباينا فى الإجماع على هذه الأهداف بين مدرسى التربية البدنية والرياضة وبين مشرفى رياض الأطفال أو حتى المنظرين الذين تناولوا التربية الحركية بالبحث والتأليف، ويرجع ذلك إلى زاوية الرؤية التى يتناول بها كل منهم مفهوم التربية الحركية، فضلا عن تنوع الطرق المنهجية المتبعة فى ذلك.

لكن لا يوجد باحث فى هذا المجال إلا ويؤمن بأهمية التربية الحركية فى تنمية المهارة الحركية للطفل، وأن هذا هو الهدف المحورى للتربية الحركية، فعلى سبيل المثال أكد لابان وزملاؤه Laban (١٩٦٨) على أهمية السيطرة على الجسم أثناء الحركة الحرة فى الفراغ، بينما ركز كيفارت Kephart ١٩٦٠، ١٩٦٩، وكذلك جودفرى Godfrey ١٩٦٩ على أهمية سيطرة الجسم فى واجبات تتطلب التوازن والمهارات البصرية بهدف تحقيق التعميمات الحركية Movement Generalizations وذلك من خلال انتقال أثر المهارات إلى مختلف التتابعات والأنماط الحركية. ويرى فروستيج، ماسلو Frostig & Maslow ١٩٧٠ أن الهدف الغائى للتربية الحركية هو تحقيق وتنمية أقصى تناغم للقدرات الحركية للفرد، ذلك لأن ما من مهارة فى الرياضة أو الرقص تستخدم بمفردها أو بشكل مستقل، لكنها تؤدى بتوافق مع سائر المهارات.

ويعتقد فانير، فوستر، جالاهو Vannier & Foster & Gallahue ١٩٧٣ أن التربية الحركية تقدم إسهامات تربوية لا يستطيع غيرها من سائر المواد الدراسية أن تقدمها فى مجال القدرات الحركية للطفل وإكسابه اللياقة البدنية والحركية.

ويعتقد لوثر Lawther أن أهداف التربية الحركية تتمثل فى:

١ - خبرة التمتع بالحركة.

٢ - الاستكشاف وحل المشكلات الحركية.

٣ - تنمية فهم الحركة.

٤ - الخبرة الحركية فى حد ذاتها.

٥ - الدراسة والتحليل لفهم مفردات العمل الحركى.

٦ - تحليل عناصر الحركة كإجراء أساسى لتحليل المهارة الحركية.

الأهداف العامة للتربية الحركية:

١- تنشيط نمو الحركات الأساسية وأنماطها الشائعة للطفل.

٢- تنمية الكفاية الإدراكية الحركية للطفل.

٣- تنمية الطلاقة الحركية والثراء الحركى للطفل.

٤- الوقاية من انحرافات القوام وعلاجها.

٥- تنشئة الطفل اجتماعيا على الأنماط الثقافية الحركية بمجتمعه.

٦- الربط بين حركة الطفل وسائر الجوانب السلوكية: المعرفية والوجدانية.

٧- التذوق الحركى وتقدير جماليات الحركة.



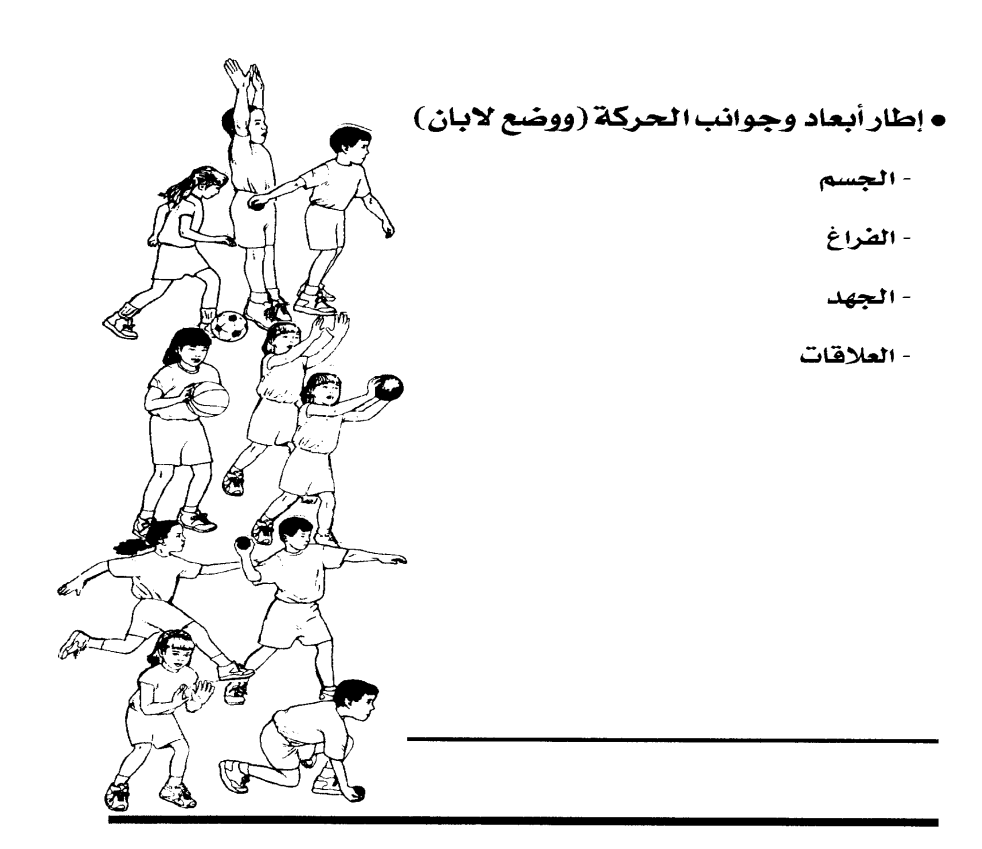


الفصل الرابع

□ □ □ □ □

الإطار الحركى للتربية الحركية

○ ○ ○ ○ ○



- إطار أبعاد وجوانب الحركة (ووضع لابان)
  - الجسم
  - الفراغ
  - الجهد
  - العلاقات



إطار أبعاد وجوانب الحركة

قدم (لابان) إطارا لـوصف حركة الإنـسان من خلال تحليـله لحركة الرقص الأكـاديمى (الباليه)، أسـماه إطار أبعاد وجـوانب الحركة، بحيث تـعبر الأبعاد عن المفاهـيم الرئيسـية المتصـلة بحركـة الإنسان، بـينما تـعبر الجوانب عن الـتفاصيل والعناصر المكونة لهذه الأبعاد.

ولقد تطور هذا الإطار عدة مرات على يد تلاميذ (لابان) من خبراء وباحثين فى حقل الـتربية البـدنية والتـعلم الحركى إلى أن وصل إلى الشـكل النهائى الذى قدمـته بيتى لـوجسدون وزمـيلاتها Bette Logsdon et al. 1994 تحت اسم (إطار الحركة) The Movement Framework.

ويشتمل على الأبعاد الرئيسية التالية:

١- الجسم Body.

٢- الفراغ Space.

٣- الجهد Effort.

٤- العلاقات Relationships.

أولا: الجسم Body

وهو البعد الذى يجيب عن التساؤل (ماذا يعمل الجسم؟)

ويتفرع من بعد الجسم الجوانب التالية:

أ - أفعال الجسم الأساسية، مثل: (الامتداد- الانثناء- الالتواء- المرجحة).

ب - أفعـال أجزاء الجسم، مثل: (دعم وزن الجـسم- قيادة الفـعل- تطبيق القوة- استقبال الوزن).

جـ - أشكال الجسم: (مستقيم- نحيف- ضيق- عريض- متكور- منحنى- ملتوى- متماثل).

د - أنشطة الجسم:

- (انتقالية) مثل: (المشى- الجرى- الوثب- الحجل- القفز- الانزلاق- الدحرجة).
- (غير انتقالية) مثل: (التوازن- فقد التوازن- التوازن المضاد- اللف- الدوران- الثنى- الإيماء).
- (تناول) مثل: (الإرسال بعيدا): الركل- الضرب- الرمى- الضرب بأداة.

(الاستحواذ): اللقف- الجمع.

(الانتقال مع): تنطيط الكرة- حمل الكرة.

الوعى الجسمى:

الجوانب المتصلة بالحركة وإمكانياتها إنما ترجع بالطبع إلى إمكانيات جسم الإنسان، وزيادة وعى الطفل بجسمه تعنى ثراء مفاهيمه عن الحركة وإمكانياتها، فعلى الطفل أن يستطيع تحديد أجزاء جسمه، وأن يكون على علم باستطاعات وقدرات أجزاء جسمه، وأن يفهم العلاقة بين أجزاء جسمه بعضها ببعض وبالجسم كله.

وبعض الأفراد يبدأ عندهم تنمية الوعى بالجسم وحركاته عند التحاقهم بالمدرسة ولكن ذلك يعد إنجازا متأخرا، إذ يجب على الوالدين ومشرفى الحضانة ورياضى الأطفال أن يبدأوا فى توضيح أجزاء الجسم بالنسبة للطفل وكذلك وظائفها مبكرا ما أمكن حتى يتشكل وعى الطفل بجسمه. ويجب أن نعلم أن الأطفال المصابين بقصور فى النواحى الإدراكية الحركية يكونون غالبا ضعافا وبالتالى فى كل الجوانب المتعلقة بالحركة كالاتجاه والمستوى والمسار والوعى.

أهداف تدريس الوعى بالجسم:

- مساعدة الطفل فى تحديد أجزاء الجسم بسهولة.



- بنـاء العلاقات بـين أجزاء الجـسم بعـضها بـبعض كـالتصـفيق بـاليدين والاصطكاك بالكعبين.
- مساعدة الطـفل على تعيين حدود أعضاء جسمه وإمكانيات كل جزء على حدة.
- توضيح المفاهيم المـرتبطة بوعى الجسم كتـماثل أطرافه على جانبى الجسم والأجزاء القابلة للحركة فى الجسم ومداها واتجاهها.
- إتاحة الـفرص الحرة الملائمـة ليكتـشف الطفل مـختلف الأبعـاد الحركية لأجسامهم.

تدريبات مقترحة لوعى الجسم:

- هل تستطيع تحديد عضدك؟ وهل تستطيع عمل زاوية بين العضد والجزع؟
- ما هى حدود كفيك؟ وما اسم هذا الجزء التالى الكف من أسفل؟
- إذًا هل تستطيع أن تصفق بكفيك معا؟
- هل تستطيع التصفيق على ركبتيك بمصاحبة الصافرة؟
- هل تستطيع تشـبيك أصابع كفيك؟ وهل يمكـنك بعد ذلك وضع الكفين على الرأس؟ وهل يمكنك أن تمـشى أماما على أمشاط أصابعك من هذا الوضع؟
- هل تسـتطيع ثنى الركبـتين من الوضع السابق، وهل يمكنك أداء ذلك من وضع تشبيك الأصابع خلف الرقبة؟

شكل الجسم: Body Shape

يعنى شكل الجـسم وضع الجسم فى الفراغ... وتغيـير أشكال الجسم تعنى الحركة، ومثـال لذلك لاعب الغطس الذى يـؤدى الشقلبة فيـتطلب ذلك أن يتخذ جسـمه شكلا منتصـبا ثم متكورا بـهدف زيادة سرعة الـدوران، ثم يعمد إلى فرد جسمه وامتداد أطرافه استعدادا لدخول الماء.

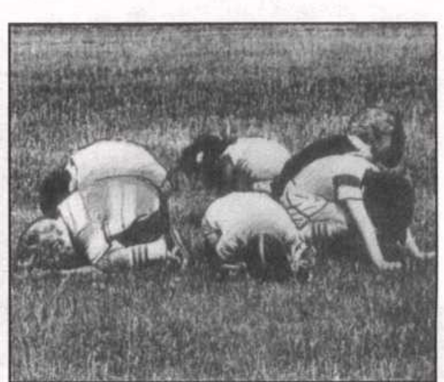


وأهداف البرنامج الـذى يدرس مفهوم شكل الجسم Body Shape concept يتضمن:

- إكساب الـطفل المقدرة على التحكم والسيـطرة على أجزاء جسمه، للتغير من شكل إلى آخر بخفة وانسياب.
- تنمية المقدرة على التعبير بشكل الجسم لدى الأطفال.
- تنـمية المقدرة عـلى الربط بين شكل جسم الطـفل وبقية المفـاهيم المرتبطة والمؤثرة فى الحركة كالانسياب والزمن. . . إلخ.

وفيما يلى واجبات مقترحة لدراسة مفهوم شكل الجسم:

- يؤدى الطفل أكبر عدد يتصوره من أشكال الجسم المنحنية.
- تقليد مشية الرجل العجوز ومشية الغوريللا ومشية الجمل.
- يحـاول الطـفل المشى مع تـنويع فـى طول قامـته عن طريـق ثنى أجزاء جسمه.
- تنويع أشكال أداء الدحرجة أو الرمى.
- تنويع أشكال الجسم ما بين السجود إلى الوثب عاليا مع رفع الذراعين.







الجانبية:

أشار عمر روبى إلى الجانبية بأنها القدرة على التمييز بين جانبى الجسم، وتحديد اتجاهى اليمين واليسار، ويوضح التركيب التشريحى والعصبى لجسم الإنسان أنه جهاز ممتاز لاكتشاف وتحديد اتجاهات اليمين- اليسار، فالجسم يتميز بجانبين متماثلين، فهناك عينان، وأذنان، وذراعان. . .إلخ، وبالنسبة للتركيب العصبى، يوجد نظامان فى المخ منفصلان نسبيا لتزويد كل جانب من جانبى الجسم بالأعصاب الخاصة باليمين واليسار، مع توافر حد أدنى من الاتصالات العصبية بين النظامين تسمح بالتغذية والتوافق بينهما، وهذه الأنظمة تمكن الإنسان من تحديد اتجاهات اليمين واليسار.

وتنمو الجانبية من خلال التعلم، وممارسة الطفل لحركة جانبى الجسم، وعلاقة كل منهما بالآخر، وتمييز الفروق النوعية التى تنتسب لكل منهما، ويعد التوازن من النماذج الأولية التى توضح تنمية هذه الفروق، فمن خلال التعامل مع مشكلة التوازن، يتعلم الطفل كيف يستثار أحد جانبى الجسم للعمل مقابل الجانب الآخر، ويتعلم تحديد الجانب الذى عليه أن يقوم بالحركة التعويضية الملائمة لإحداث التوازن، ومن خلال أنشطة التوازن والأنشطة المشابهة يتعلم الطفل الجانبية.

من جهة أخرى تترتب على عدم النمو السوى للجانبية مشكلات من أهمها مشكلة الثنائية فى عمل جانبى الجسم، بمعنى أن الطفل يستخدم كلا الجانبين عند أداء عمل معين، فى حين يتطلب هذا العمل استخدام جانب واحد، فمثلا عندما يكتب هذا الطفل بالطباشير، فإنه يستخدم يدا واحدة بينما يظهر التوتر بصورة ملحوظة على اليد والذراع الآخرين، ويقومان بحركات بسيطة تعكس نفس الحركات التى تقوم بها اليد الأخرى.

أما المشكلة الأخرى فهى مشكلة السيطرة الجانبية Lateral Dominance وتعنى تفضيل الطفل لاستخدام إحدى اليدين، أو إحدى القدمين، أو إحدى العينين عن الأخرى.



هذه المشكلات المرتبطة بالجانبية تترتب عليها مشكلات أخرى ترتبط بتعلم الطفل، من أهمها مشكلة الخلط بين اتجاهى اليمين واليسار، ومن أهم نتائج هذا الخلط عدم قدرة الطفل على التمييز بين حروف الكتابة مثل التمييز بين الحرفين (d, b) فالفرق الوحيد بينهما هو فرق جانبى، وفى رأى كثير من الخبراء، تعد تنمية الجانبية ضرورة، لنجاح الطفل فى تعلم القراءة والكتابة.

ثانيا: الفراغ Space

وهو البعد الذى يجيب عن التساؤل (أين يتجه الجسم؟)

ويتفرع عن بعد الفراغ الجوانب التالية:

أ - الاتجاهات: مثل (للأمام- للخلف- للجانب- لأعلى- لأسفل).

ب - المستويات (الارتفاعات): مثل (منخفض- عميق- متوسط- عالى).

جـ - المجالات: مثل (المجال العام) (المجال الشخصى).

د - الامتدادات: مثل (عريض- بعيد عن- قريب من- صغير).

هـ - المسارات: مثل (فى الهواء- على سطح شىء - على الأرض- مستقيم- منحنى- متعرج).

و - الأسطح: مثل (السهمى- الجبهى- أفقى).

أهداف الوعى الفراغى:

(أ) المجال الشخصى (هو أكبر مجال متاح للفرد فى موقف سكون)، وهو يتضمن الفراغ الذى يستطيع الفرد أن يصل إليه بالامتطاط أو الالتواء مثلا.

(ب) المجال العام (هو كل المساحة التى يتحرك خلالها فرد أو عدة أفراد) فقد تكون فى صالة الجمباز أو فى المسبح أو الملعب، ويؤثر حجم الفراغ المتاح وعدد الأفراد فى مجال معين على إمكانيات واحتمالات الحركة.

ويجب أن يدرك الطفل مفاهيم الفراغ وأنواعه فهى تؤثر فى المستقبل الحركى للطفل، وينصح فى هذا الصدد بتأسيس عبارات أو تلميحات للأطفال لبدء الحركة وتوقفها من خلال مساحة فراغية محددة، مع العمل على تأسيس وعى أمنى أثناء الحركة سواء فى المجال الشخصى أو المجال العام بتشجيع عدم اللمس أو الاصطدام بالزملاء.

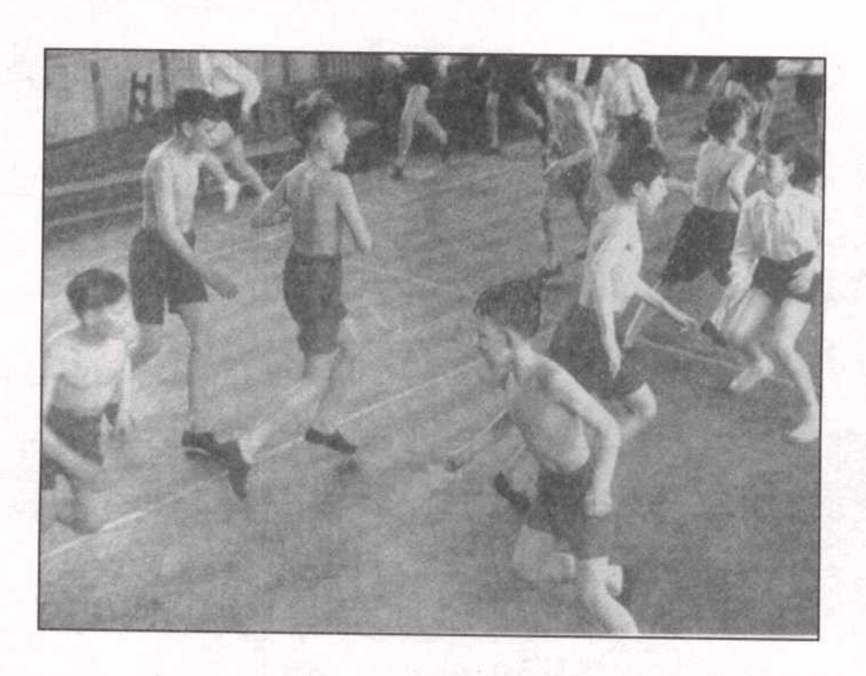
تدريبات مقترحة للوعى الفراغى:

- تدريب الأطفال على اكتشاف الفراغ حول الجسم بالوصول لكافة الاتجاهات بأجزاء الجسم المختلفة.
- تثبيت الأقدام فى وضع مستقر على الأرض ومن ثم عمل لفات أو دورانات حول الفراغ الشخصى المحيط بالجسم.
- تثبيت اليدين على الأرض من وضع الجلوس على أربع ثم تحريك الرجلين فى شتى الاتجاهات للتعرف على عدد الأوضاع المتاحة للرجلين من وضع تثبيت اليدين.
- الحركة بحرية فى المجال العام من خلال أداء مهارات متنوعة سواء عن طريق حركات انتقالية أو غير انتقالية مع استخدام المهارات اليدوية كلقف كرة فى الهواء أو تنطيطها على الأرض من خلال مجموعات للأطفال مع محاولة تجنب اللمس أو الارتطام ببعض.

الاتجاه: Direction

من خلال فهم وإدراك الوعى بالجسم والفراغ يستطيع الطفل أن يطبق مختلف التغيرات فى الاتجاه أثناء الحركة فى الفراغ، مثل تغيرات نحو (الخلف- الأمام- لأعلى- لأسفل- للجانب-قطريا) أو تشكيلة من هذا كله.

وقابلية التحرك فى مختلف الاتجاهات من الأمور الحيوية لنجاح الطفل فى بعض الأنشطة كالألعاب والرقص والجمباز، إلا أن موضوع تدريس الاتجاه الذى



الجرى لاستكشاف المجال الشخصى والمجال العام
لتنمية الوعى الفراغى للطفل





يتخذه الجسم فى الحركة يتطلب ضـرورة معرفة الأطفال للتعبيرات الفنية المستخدمة فى ذلك.

تدريبات مقترحة للاتجاهات:

- هل يمكن المشى للجانب.
- هل يمكن المشى للخلف.
- هل يمكن رمى الكرة للجانب الأيمن.
- هل يمكن ركل الكرة بالقدم للخلف.

المستوى: Level

يتحرك الجسم من خلال مسـتويات (ارتفاعات) مختلفة، فقد تكون عالية أو متوسطة أو مـنخفضة، هـذا بغض النظـر عن مستويات الـتحليل المستخدمة فى الميكانيكا الحيوية والتى تعبر عن مستويات حركة الجسم نفسه، فالمستويات موجودة فى الفراغ الشخصى وفى الـفراغ العام وفى كل الحركات (انتقالية- أو غير انتقالية) ويقترح فى تدريس الاتجاهات:

- التنويع فى مستويات التحرك (عالى- منوسط- منخفض).
- القدرة على تغير مستويات الحركة خلال الأداء.
- القدرة على تغير المستويات خلال تغير الاتجاهات خلال الفراغ الشخصى.

تدريبات مقترحة للمستويات:

- مـا هو أقـصى ارتفـاع يسـتطـيع الطفـل الوصول إلـيه من خلال الوثب العمودى؟
- ما هو أقصى انـخفاض يستـطيع الطفل الـوصول إليه من خلال الوقوف على أربع بدون ثنى للركبتين؟
- هل يتمكن الطفل التحرك جانبا من وضع الوقوف نصفا أو من ثنى الجذع أماما أسفل؟



- ما هو أقل ارتفاع لحبل ممسوك بزميلين يتمكن الطفل من اجتيازه بالمواجهة من أسفل؟
- هل يتمكن الطفل من رمى كرة صغيرة من مستويات (الكتف- الحوض- الركبة) للأمام وللخلف؟

المسار: Pathway

المسار هو خط الحركة من مكان لآخر فى الفراغ الممنوح.

وقد تكون حركة الأجسام الكلية فى الفراغ، أو حركة جزء من الجسم خلال الفراغ الشخصى.

ومسار الحركة من الأمور المعرفية التى توضح للطفل أحد الأبعاد الفنية فى الأداء ويقترح فى تدريس مفهوم المسار الحركى:

- توضيح وزيادة وعى الأطفال بمتغيرات المسار الذى يتحركون خلاله.
- تنمية قدرات الجسم على التحرك من خلال مسارات متعددة.
- إلزام الأطفال بالتحرك خلال مسار حركى محدد.

تدريبات مقترحة للمسارات:

- ما هو أقصر الطرق أو المسارات المؤدية من خط البداية إلى حائط الصالة؟
- هل يستطيع الطفل أن يجرى فى زجزاج (متعرج) بين كرات طبية؟
- هل يستطيع الطفل أن يجرى أو يمشى مشكلا بمساره رقم مثل ٨ أو ٦؟
- هل يعرف الطفل مسارات حركة الذراع فى التدوير من خلال المرجحة العمودية؟ أو المرجحة بزاوية؟ وهل يعرف مسارات حركة الرجل فى المرجحات المختلفة؟

الأسطح: Planes

يتحــرك الإنسان من خلال ثلاثة مــستويات تشــريحية أطلق عــليها الأسطح وهى:

أ - السطح السهمى: ومثال له راكب العجلة (الدراجة) والدحرجة الأمامية.

ب - السطح الجبهى: ومثال له ضلفة الباب، وحركة العجلة Cartwheel.

جـ - السطح الأفقى (العرضى): ومثال له المنضدة.

الامتدادات: Extensions

وتعبر عن العلاقة الفراغيه بين الجسم وغيره

مثل: بعيد عن الزميل.

قريب من الجهاز.

امتداد عريض- امتداد صغير.

ثالثا: الجهد

وهو البعد الذى يجيب على التساؤل (كيف يؤدى الجسم؟)

ويتفرع عنه الجوانب التالية:-

أ - الـزمن: مـثل: (سـريع - بطـىء - متسـارع - متـباطئ - مـفاجئ - سكون).

ب - القوة، الوزن: مـثل: (لمس رقيق- قوى- ناعم- خـشن- مسترخى- مشدود).

جـ - الانسياب: مثل: (مقيد- حر- قابل للتوقف- متطور- يستمر- يكبح - يطلق).



أ - الزمن: Time

يرتبط الـزمن بسرعة أداء الحركة، وقد يتنوع ويـتفاوت ما بين حركات تتميز بالمـعدل السريع للأداء بالنسبـة للزمن إلى الحركات البطـيئة جدا وصولا للسكون، وقد تتطلب الواجبات الحركية تنوع الزمن ما بين سريع وبطىء فى إطار الأداء لمهارة معينة.

وأهداف البرنامج الذى يوضح مفهوم الزمن Time Concept تتضمن:

- تنمية مقدرة الطفل على التميز بين السرعات المختلفة.
- تنمية مقدرة الطفل على التحكم فى سرعة أدائه بالزيادة أو- النقصان.
- تعويد الطفل على الأداء بسرعة منتظمة والإحساس بالتوقيت.
- تنمية مقدرة الطـفل على الربط بين الوعى بجسمه والفراغ مع زمن الأداء الحركى.

تدريبات مقترحة للوعى بالزمن:

- إلى أى درجة يمكنك أن تقـطع هذه المسافة (مـحددة) ببطء مع الاحتفاظ بالرجلين تتحرك طول الوقت؟
- التزحلق بسرعة منتظمة والعودة بسرعه بطيئة (مسافة محددة).
- المشى أو (الجرى/ الحجل) مع تغيير السرعة تبعا لصوت الطبلة.
- يطلب من الـطفل أن يقيـس عدد خطواته فى مـسافة مـحددة بالمشى ثم بالجرى.
- يطلب من الطفل الجرى بـأبطأ ما يمكن مع الاحتفـاظ بمرحلة الطيران فى الجرى.
- هل تسـتطـيع أن تمـرجح الذراعـين ببطء ثم بـأقصى سـرعة من وضع الوقوف.
- من وضع وقـوف الذراعين (ثنى عـرضا) أمام الصــدر تدوير اليــدين تبعا لسرعة نداء المدرس.



- الجرى أو المشى أو الحجل باستخدام وسائل سمعية مختلفة الإيقاعات والسرعات.

ب - القوة: Effort

إمكانية الفرد فى التغلب على مقاومة، سواء كانت مقاومة الجسم أو أشياء أخرى وهى فى العادة ناتجة عن الانقباض العضلى وتعتمد كذلك (الوزن) كقوة.

وأداء الواجبات الحركية يتطلب درجات متنوعة من القوة، كما يجب بذل القوة المناسبة فى التوقيت (الزمن) المناسب.

ويمكن أن تتراوح درجة القوة ما بين (مرتفعة- عادية- خفيفة- متنوعة) ويتوقف ذلك تبعا لنوع الحركة، فالطفل الذى يركل الكرة لمسافة ٢٥ مترا يحتاج إلى بذل قوة أكثر عما إذا كان يقوم بركل الكرة لمسافة ١٠ أمتار فقط.

وأهداف البرنامج الذى يعلم مفهوم القوة Force Concept تتضمن:

- تعليم الطفل التمييز بين القوة من حيث الدرجة.
- تعويد الطفل على الاقتصاد فى الجهد (بذل انقباض عضلى يناسب المقاومة المحددة).
- تنمية مقدرة الطفل على بذل درجات متباينة من القوة بفاعلية.
- تنمية مقدرة الطفل على الربط بين الزمن ودرجة القوة فى الواجب الحركى.

تدريبات مقترحة لدراسة مفهوم القوة:

- هل يمكنك المشى (بخفة) كبيرة حول هذا الملعب؟
- يطلب من التلميذ أن يؤدى حركات قوية بالذراعين مقلدا مروحة الطائرة مثلا.
- يطلب من التلميذ الوثب عاليا فى الهواء والهبوط (بخفة) مثل الريشة.



- هل يمكنك تمرير الكرة بخفة وانسيابية إلى زميلك.
- هل يمكنك ركل الكرة بأقصى قوة إلى الحائط ثم تمررها بخفة أيضا؟
- يطلب مـن الطفل أن يتخذ شكل الدبة ويتصلب (يتخشب) بشكل متشنج ثم يغير الوضع إلى الاسترخاء التام.

جـ - الانسيابية: Flow

تعنى الانسيابية استمرارية الأداء بتوافق الحركات، وتتطلب الانسيابية التحكم والسيطـرة على القوى الداخليـة والخارجية حتى يتم الانتـقال السليم بين الحركات المختلفة فى الواجب الحركى، والانسيابية نوعان:

(أ) انسياب حر Free Flowing.

(ب) انسياب مقيد Bound Flow.

والانسياب الحـر فى الحركة يعنى أنها مستـمرة، فى حين أن الانسياب المقيد يعنى قطع الحركة مع عدم الإخلال بالتوازن العام للحركة.

وأهداف البرنامج الذى يدرس مفهوم الانسيابية Flow Concept يتضمن:

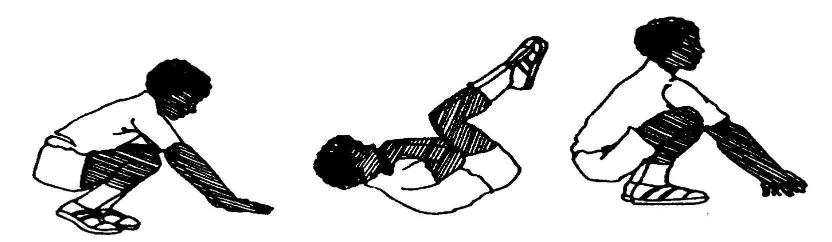
- تنمية مقدرة الطفل على التمييز بين نوعى الانسياب فى الحركة أو المهارة.
- جعل الطفل قادرا على أداء الحركات بانسياب (والذى هو نتيجة إدراك كل المفاهيم السابقة كالوعى بالجسم وبالفراغ والإحساس بالزمن وتقنين الجهد فى إخراج القوة).
- تنمية المقدرة على أداء الحركات مع التوقف المفاجئ والثبات التام.

تدريبات وواجبات مقترحة لدراسة مفهوم الانسيابية:

- هل فى استطاعتك أن تجعل جسمك مرتعشا باستمرار؟
- الجرى أماما ثم عمل دحرجة ثم الاستـمرار فى الجرى محتفظا بالانسياب فى الحركة.



- الدحرجة الأمامية أو الخلفية للوصول لوضع الوقوف والثبات لمدة ٣ ثوان مع تكملة الدحرجات.
- الوثب فوق ظهر الزميل أو فوق المهر ثم الهبوط بثبات الذراعين جانبا.
- تمرير الكرة من يد إلى أخرى مع تنويع الاتجاهات والمسارات.
- من وضع التعلق على عقلة، أداء أكبر قدر من المرجحات مع تبديل وضع اليدين بدون توقف.



رابعا: العلاقات Relationships

١ - علاقات مع الأشياء: Relationships with objects

هناك نوعان أساسيان للعلاقات مع الأشياء:

(أ) علاقات معالجة وتناول يدوى Manipulative

(ب) علاقات أخرى وغير تناول Nonmanipulative

والنوع (أ) مثال له التعامل مع الأدوات والأشياء باليد كرمى أداة أو لقفها.

والنوع (ب) مثال له التعامل مع سلم القفز أو المرتبة فى الدحرجة.

أهداف برنامج تدريس العلاقات مع الأشياء هى:

- جعل الطفل قادرا على السيطرة فى التعامل مع الأشياء بمفرده كالرمى والركل بأنماطهما.



- تنمية مقدرة الطفل على التكيف حركيا مع الأشياء والعقبات التى تعترضه.
- تنمية مقدرة الطفل على تميز الأجسام والخامات والأشكال والتعامل مع الأشياء.
- تنمية مقدرة الطفل على توجيه حركاته نحو هدف كما هو الحال فى التصويب.

وفيما يلى واجبات مقترحة لدراسة مفهوم العلاقات مع الأشياء:

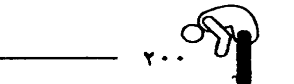
- الجرى (أعلى وأسفل) المقعد السويدى باستخدام تنويعات حركية وأشكال مختلفة للجسم
- تنطيط الكرة فى شكل زجزاج بين عصى أو صولجانات بدون لمسها.
- أداء أكبر عدد من التمريرات بالكرة بين زميلين (تنويع فى أنماط الرمى).
- الجرى بالكرة بين الأعلام أو الصولجانات (تنويع فى أنماط ركل الكرة بالقدم).

٢ - العلاقات مع الناس: Relationships with Individuals

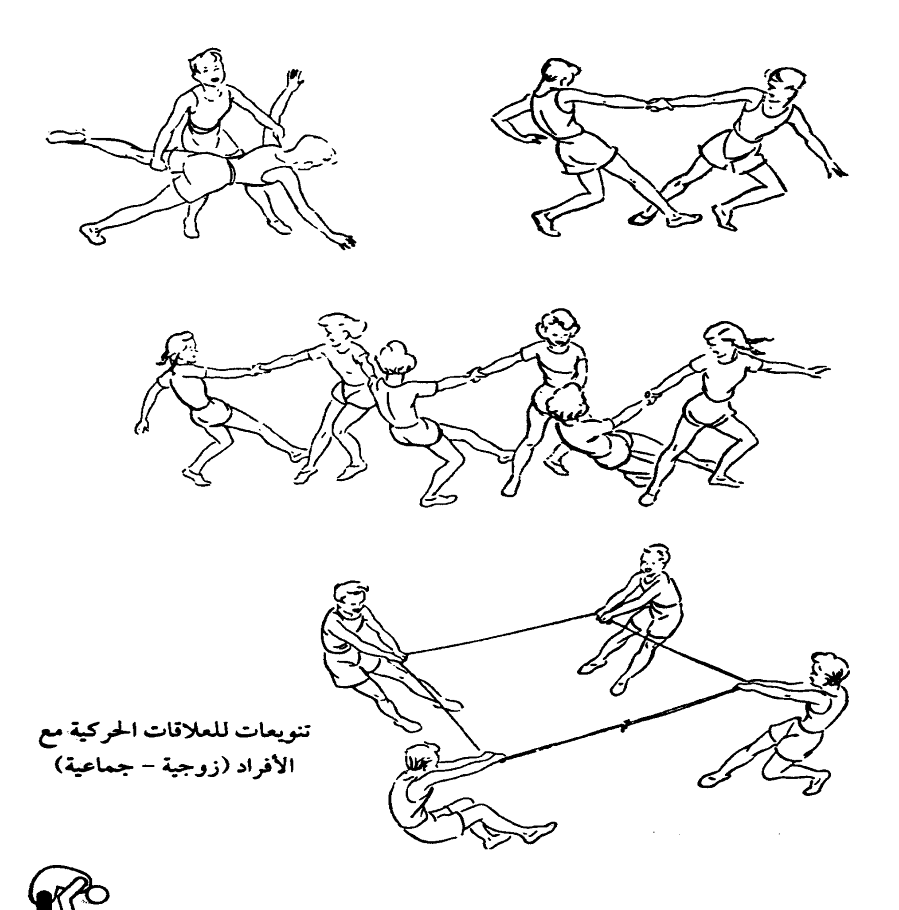
قد يتطلب الواجب الحركى أن يتعامل الطفل مع غيره من الأطفال، حيث يجب أن يتواءم أداؤه معهم وينسجم مع المجموعة، ومثال لذلك أنشطة الألعاب الجماعية أو الفرق الرياضية، وقد تكون العلاقة حركية زوجية أو جماعية، وقد تكون فاعلة أو لمجرد السند.

وهدف برنامج العلاقات الحركية مع الناس هو تعريف الطفل بالعلاقات والتعاملات بينه وبين الآخرين لتحقيق نماذج وأنماط حركية منسجمة ومتوافقة من خلال اعتبارات تتعلق بكل المفاهيم التى سبق توضيحها.

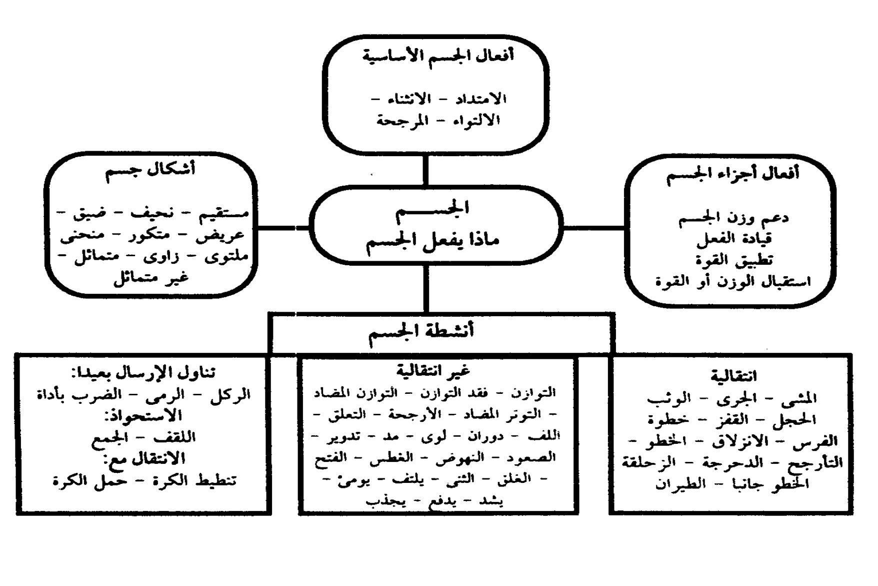
- التحرك لمسافة محدودة مع الزميل بحيث يؤديان واجبات حركية معا كأن يؤديا جملة تمرينات كتلك التى تستخدم فى العروض الرياضية.

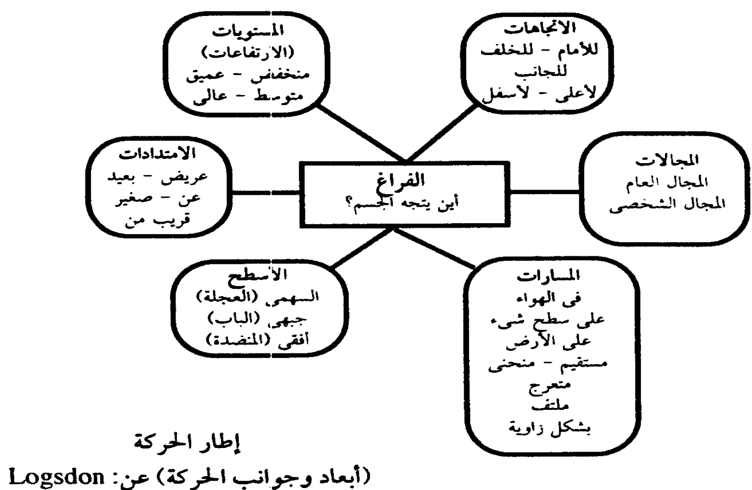


- زميل يؤدى واجبات حركية والآخر يعمل على تقليده بدقة بسرعة بديهة.
- يطلب من الأطفال أداء حركات معا معتمدين على بعضهم كالأهرامات البشرية وغيرها.
- لعبة مسك الزميل أو لمسه فى مساحة محدودة بين عدد مناسب من الأطفال (المساكة).



تنويعات للعلاقات الحركية مع الأفراد (زوجية - جماعية)

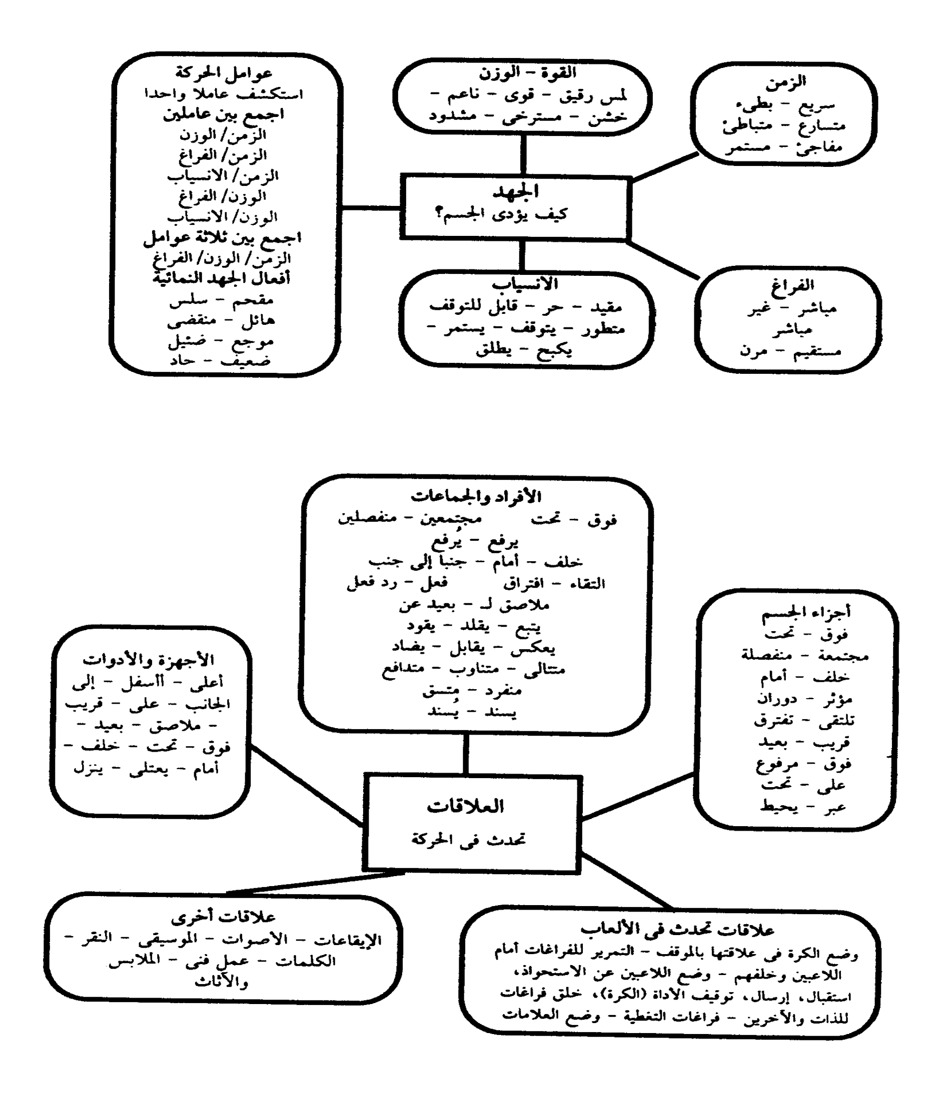




إطار الحركة

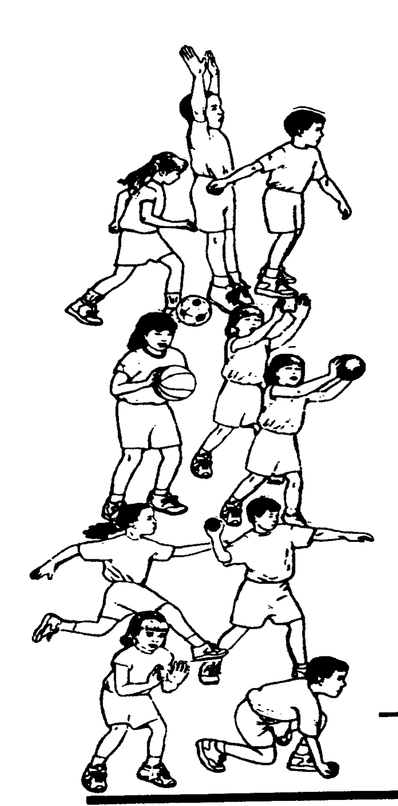
(أبعاد وجوانب الحركة) عن: Logsdon




الجهد
كيف يؤدى الجسم؟
القوة - الوزن
لمس رقيق - قوى - ناعم -
خشن - مسترخى - مشدود
الزمن
سريع - بطىء
متسارع - متباطئ
مفاجئ - مستمر
الانسياب
مقيد - حر - قابل للتوقف
متطور - يتوقف - يستمر -
يكبح - يطلق
الفراغ
مباشر - غير
مباشر
مستقيم - مرن
عوامل الحركة
استكشف عاملا واحدا
اجمع بين عاملين
الزمن/ الوزن
الزمن/ الفراغ
الزمن/ الانسياب
الوزن/ الفراغ
الوزن/ الانسياب
اجمع بين ثلاثة عوامل
الزمن/ الوزن/ الفراغ
أفعال الجهد النمائية
مقحم - سلس
هائل - منقضى
موجع - ضئيل
ضعيف - حاد
العلاقات
تحدث فى الحركة
الأفراد والجماعات
فوق - تحت مجتمعين - منفصلين
يرفع - يرفع
خلف - أمام - جنبا إلى جنب
التقاء - افتراق فعل - رد فعل
ملاصق لـ - بعيد عن
يتبع - يقلد - يقود
يعكس - يقابل - يضاد
متتالى - متناوب - متدافع
منفرد - متسق
يسند - يسند
أجزاء الجسم
فوق - تحت
مجتمعة - منفصلة
خلف - أمام
مؤثر - دوران
تلتقى - تفترق
قريب - بعيد
فوق - مرفوع
على - تحت
عبر - يحيط
الأجهزة والأدوات
أعلى - أاسفل - إلى
الجانب - على - قريب
- ملاصق - بعيد -
فوق - تحت - خلف -
أمام - يعتلى - ينزل
علاقات أخرى
الإيقاعات - الأصوات - الموسيقى - النقر -
الكلمات - عمل فنى - الملابس
والأثاث
علاقات تحدث فى الألعاب
وضع الكرة فى علاقتها بالموقف - التمرير للفراغات أمام
اللاعبين وخلفهم - وضع اللاعبين عن الاستحواذ،
استقبال، إرسال، توقيف الأداة (الكرة)، خلق فراغات
للذات والأخرين - فراغات التغطية - وضع العلامات

الفصل الخامس

وصف الحركات الأساسية وأنماطها



- الحركات الأساسية (الانتقالية)
- الحركات الأساسية (التناول)



وصف الحركات الأساسية وأنماطها:

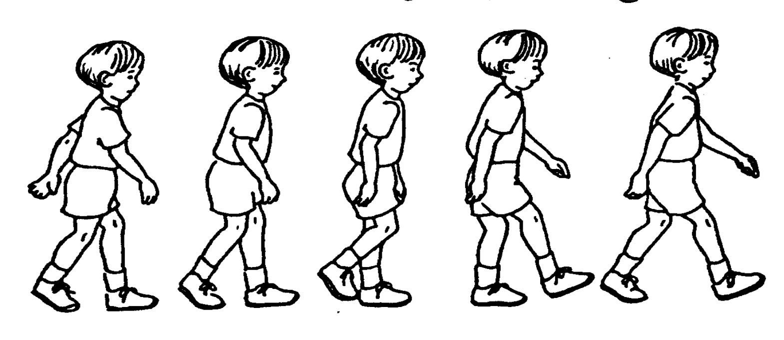
مجموعـة الحركات الأساسية أو التـى يطلق عليها الـبعض المهارات الحركية الأصلية كالوقوف والمـشى والجرى والحجل والقفز والـتسلق والتزحلق. . إلخ من نوع الحركـات البنائية والتى تنقسم بدورها إلى (حركـات انتقالية)، (غير انتقالية)، (معالجة وتناول).

أولا: الحركات الأساسية الانتقالية

المشى Walking

يـبـدأ ظهور المشى فى بداية العام الثـانى للطفل إلا أنه تتويج لحركات أخرى تسـبقه كالزحف والحبو والاسـتناد، فى حركة المشى تـتحرك القدم بطـريقة تبادلية خلال الأداء - الخطوة، وعادات المشى غير الصحيحة التى تتشكل فى الطفولة تنمو مع الطفل ويـستمر تـأثيرهـا حتى المراهـقة، وفى مراحل الطـفولة المبكرة يجب تخصيص أوقات لتعليم المشى، حيـث يفهم الطفل طريقة المشى السليمة والنواحى الديناميكية المؤثرة فى القوام، وذلك باتباع النواحى الفنية والنقاط التعليمية الآتية:

- يجب أن تشير أصابع القدم للأمام.
- الالتزام بالتتابع السليم فى المشى
- يجب وضع الكعب على الأرض أولا.



- القدمان يجب أن يرتفعا عن الأرض مع كل خطوة.
- يجب مرجحة الذراعين بالتبادل مع القدم المقابلة.
- مرجحة الذراعين تكون بسهولة واسترخاء.
- يجب رفع الصدر لأعلى حتى تنتصب القامة دون تصلب.
- عدم المبالغة فى سرعة أو بطء المشى.
- يجب تعويد الفتيات على رفع الركبة فقد لوحظ فى الأطفال الإناث عدم رفع الركبة، ودوران الفخذين للداخل ودفع القدمين للجانب.

ويمكن اقتراح الأنماط الحركية لتعلم المشى:

- المشى فى اتجاهات مختلفة . . . تغيير الاتجاه وفقا للإشارة.
- المشى مع عدم ثنى الركبتين وزيادة مرجحة اليدين.
- المشى على العقبين أو الأصبع الكبير للقدم أو على الجانب الخارجى للقدم.
- المشى مع خفض الجسم تدريجيا بثنى الجذع أماما أسفل والعودة تدريجيا.
- المشى مع عمل زحلقة بسيطة بمشط القدم للأمام فى كل خطوة.
- المشى أماما أو خلفا مع تنويع وضع الذراعين (أماما - جانبا - عاليا - فى الوسط).
- توسيع وتضييق خطوة المشى.
- المشية (المتخشبة) عن طريق عدم ثنى المفاصل الرئيسية اللهم إلا مفصل الفخذ فقط.
- المشى مع تغيير الاتجاه فجأة عن طريق الإشارة.
- المشى مظهر الغضب أو البهجة أو أى تعبير آخر مناسب.
- المشى فى دائرة أو مثلث أو مربع.

- المشى على أنواع مختلفة من الأرضيات (رمل - أرض خشب - أرض خضراء- أرض مبتلة).
- المشية العسكرية.
- المشى بين صولجانات أو أرماح والعمل على تفادى الاصطدام بها.
- المشى مع رفع الركبتين عاليا.
- المشى مع تبديل الخطوة كما فى التربية العسكرية.
- المشى بخطوة الأوزة (الركبتان ممتدتان والذراع يتمرجح أمام الصدر).

الجرى: Running

تحدث أول محاولة فجة للجرى عندما يبلغ عمره حوالى السنتين والنصف، حيث تحدث مرحلة طيران قصيرة، وأثناء حركة الجرى لا تلمس القدمان الأرض معا فى وقت واحد، كما أن الجرى يتميز عن المشى بأنه فى الجرى فترة قصيرة تكون القدمان مرتفعتين عن الأرض.

ويجب أن يؤدى الجرى بحيث يكون هناك ضغط خفيف على النتوء المستدير عند قاعدة الإبهام، كما يجب أن يكون هناك قدر ملائم من السيطرة على أداء الجرى بطريقة سليمة. ويجب أن يؤدى الجرى مع وجود ميل خفيف فى الجسم للأمام، والركبتان تنثنيان وترتفعان لأعلى، والذراعان يتمرجحان للخلف بقوة من الكتفين مع ثنى المرفقين، ويمكن للمدرس أن يتبع النقاط التعليمية الآتية:



١ - دفع القدمين خلفا يعطى مزيدا من الاندفاع للأمام.

٢ - زاوية ميل الجسم من ١٠° - ٢٠° وكلما زادت سرعة الجرى وجب زيادة الميل.

٣ - كلما زادت سرعة الجرى زاد تحميل وزن الجسم على النتوء الداخلى لإبهام القدم.

٤ - يجب تحريك الذراعين والرجلين فى خط مباشر للأمام وليس للجانب.

٥- الجزء العلوى من الجسم مسترخ والتنفس طبيعى.

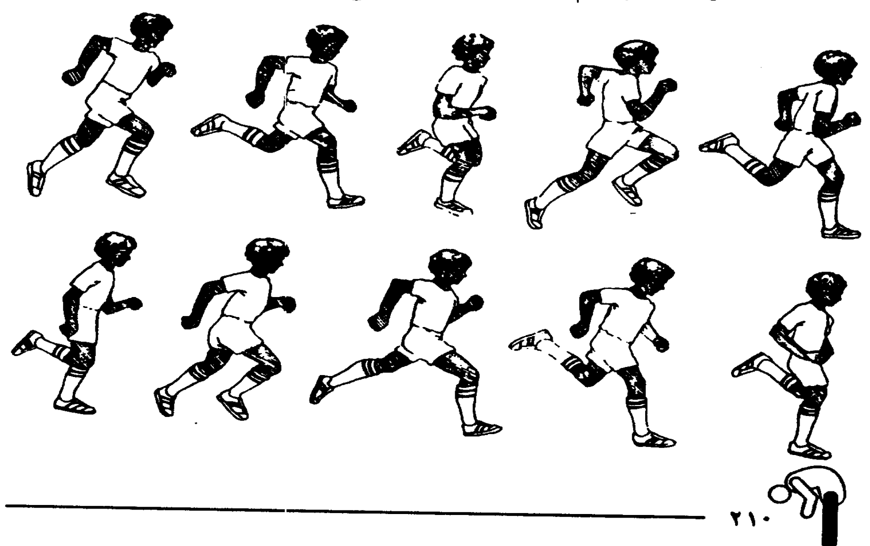
أنماط حركية مقترحة للجرى:

١- الجرى الخفيف فى منطقة محددة مع تغيير الاتجاهات وتجنيب الاصطدام بالأطفال الآخرين.

٢- الجرى والوقوف تبعا للإشارة وكذلك تغيير الاتجاهات.

٣- تحديد مسافة معينة فى نهايتها هدف محدد يصل إليه الطفل ويعود.

٤- الجرى البطىء ثم تزايد السرعة بالتدريج ثم بالعكس.



٥- الجرى بين عوائق (أرماح - كرات طبية - صولجانات).

٦- الجرى مع رفع الركبتين عاليا.

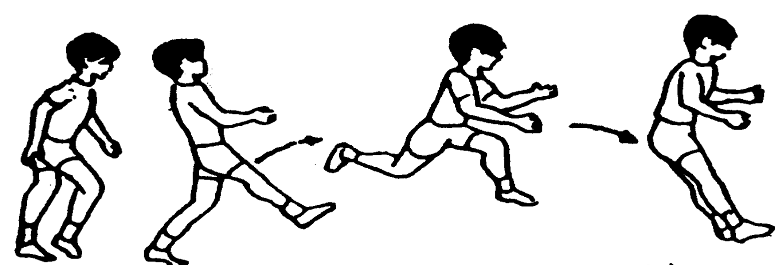
٧- الجرى مع تنوع وضع الذراعين (عاليا - جانبا - فى الوسط).

٩- الجرى مع ثنى الجذع أماما أسفل.

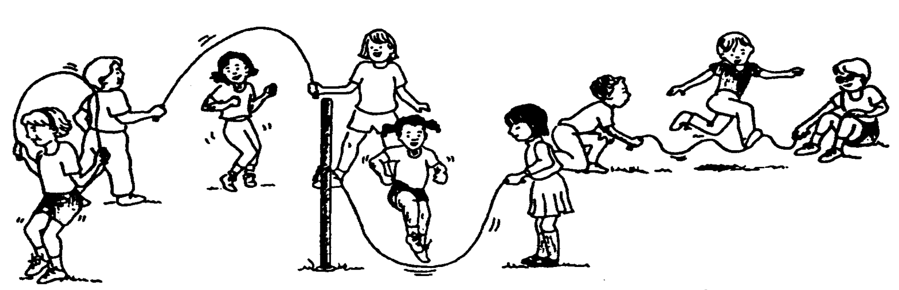
١٠- الجرى للجانب، الجرى للخلف.

١١- الجرى مع المبالغة فى حركات المرجحة للذراعين.

الوثب Jumping:



يـؤدى الوثب بعد الجرى. . ، وفيه يتـرك الطفل الأرض بقدم واحدة ويحرك الذراعين للأمام ثم يهبط بعـد فترة الطيران على الـقدمين معا، والنقـاط التعليمية الآتية مهمة بالنسبة للأداء:



تنويعات لأنماط الوثب



١- يجب الجرى بسرعة مناسبة قبل الارتقاء وخاصة إذا أردنا تحقيق مسافة.

٢- يجب أن يثب الطفل عاليا ما أمكنه مستعينا بمرجحة الذراعين.

٣- يجب أن يكون هناك ميل للخلف عند أخذ الارتقاء.

٤- يجب أن يكون هناك ميل للأمام عند الهبوط.

النط : Hopping

الوثب كحركة أساسية يعنى الطيران والبعد عن الأرض بالقدمين معا ثم الهبوط على القدمين معا . . . والذراعان تساعدان فى الوثب بالمرجحة لأعلى. . .، وحركة الجسم لأعلى تحدث نتيجة قوة دفع القدمين للأرض. والطفل الذى يؤدى الوثب يهبط بخفة على الجزء الداخلى أسفل إبهام القدم مع حدوث ثنى بسيط فى الركبتين، والنقاط التعليمية التالية مهمة فى الأداء:

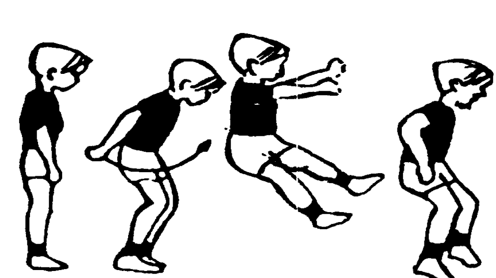
١- يجب ثنى الركبتين والكعبين قبل عملية الدفع والارتفاع؛ وذلك لتحقيق أكبر قوة ممكنة من امتداد العضلات.

٢- يجب أن يتم الهبوط على أصابع القدمين مع ثنى الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط.

٣- مرجحة الذراعين أماما وعاليا بإيقاع مناسب مع الارتقاء لإضافة تزايد السرعة المؤدى للوثب مما يزيد من مسافة الوثب.

٤- يجب ميل الجسم للأمام.

٥- يغادر الطفل الأرض بالقدمين معا دون تحريك الرجلين فى الاتجاه العكسى (للخلف).



أنماط حركية مقترحة للقفز:

١- النط لأعلى مسافة - القفز مسافة متوسطة - الوثب أماما.

٢- النط فى مساحة محددة على الأرض (أماما - خلفا - جانبا).

٣- النط والذراعان فى أوضاع متنوعة (عاليا - جانبا - تشبيك خلف الرقبة - وسط ثابت).

٤- أداء أقصى عدد متتالى من القفزات.

٥- النط متتبعا خطا مرسوما على شكل مربع أو دائرة.

٦- النط أماما مرتين وخلفا مرتين (مع التنويع).

٧- النط عاليا فى المكان مع تغيير الاتجاه خلال مرحلة الطيران.

٨- النط عاليا وتنوع التصفيق باليدين (أماما، عاليا).

٩- النط عاليا مع الهبوط فى وضع الإقعاء.

١٠- القفز باستخدام عصا.

الحجل One Foot Hopping (النط على قدم واحدة):

نفس الإجراءات السابقة فى القفز فيما عدا أن (أحد القدمين تبقى مرتفعة خلف الطفل بينما يقفز على القدم الأخرى). انظر الشكل.

ويمكن الاستفادة بنفس النقاط التعليمية السابقة.



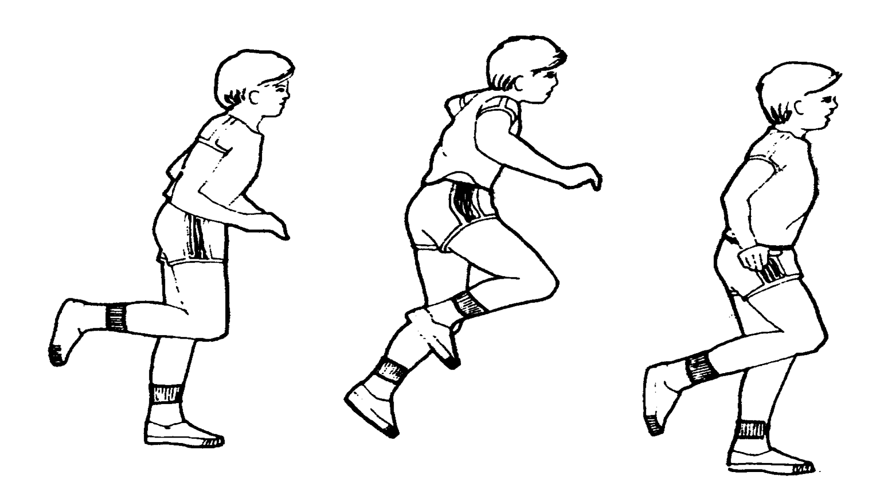
١- تبديل الحجل بين القدمين بتنوع العدات.

٢- الحجل للأمام وللخلف وللجانب.

٣- الحجل مع مسك الرجل الحرة بأشكال متنوعة.

٤- الحجل مع لمس الأرض (تنوع لمس الأرض).

٥- الحجل مع الدوران فى نفس المكان.



الوثب مع الهبوط على قدم واحدة: Leaping

(الوثب من قدم لأخرى أثناء تحرك الجسم للأمام)

وهذه الحركة تشبه الوثب فيما عدا أن الطفل يهبط على قدم واحدة (غير قدم الارتقـاء)، وقد يستمر فى أداء سـلسلة من هذه الحـركات التى تشبه الجرى إلا أن فترة الطيران طويلة نسبيا (ويطلق عليها كذلك خطوة الوثب).



أنماط حركية مقترحة:

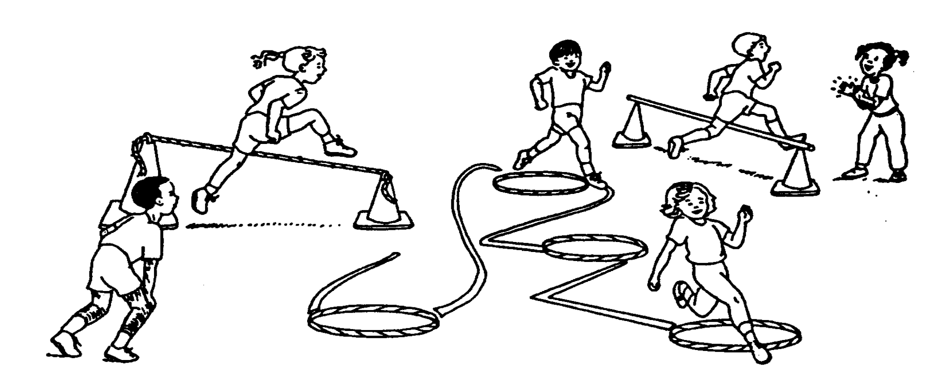
١- أداؤها فى ارتفاعات مختلفة.

٢- تنوع أوضاع اليدين فى الطيران.

٣- أداء الحركة ببطء شديده.

٤- أداؤها مع تغير الاتجاهات.

٥- الوثب فوق حبل أو زميل أو لمسافة أماما.



تنويعات (خطوة الوثب)



الجرى والوثب على قدم واحدة Galloping

(مزيج من الخطو والوثب تؤدى من قدم لأخرى فى اتجاه الأمام أو الخلف).

هـذه الحركة عبارة عن مزج بين الجـرى والوثب مع الهبوط على قدم واحدة (نفس قدم الارتقاء) ويكون الأداء بالشكل التالى خطوة ثم وثبة ثم خطوة، ويجب فى بدء تعليم هذا النـمط تحديد قدم الوثب، وهذه الحركـة تشبه خطوة الفرس أو (الخبب) وقد تؤدى بالقدم اليمنى أو اليسرى انظر الشكل.

إذ يجب أن يتعـلم الطفل أداء هـذا النمط بـالشمال أو بـاليمـين. والنقاط التعليمية التالية مهمة للأداء.

١ - الاحتفاظ بإحدى القدمين أمام الأخرى.

٢- تقدم بالرجل الأخرى.

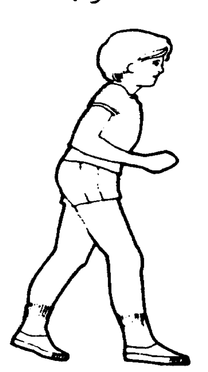
٣- محاولة أدائها بالارتفاع عن الأرض.

أنماط حركية مقترحة:

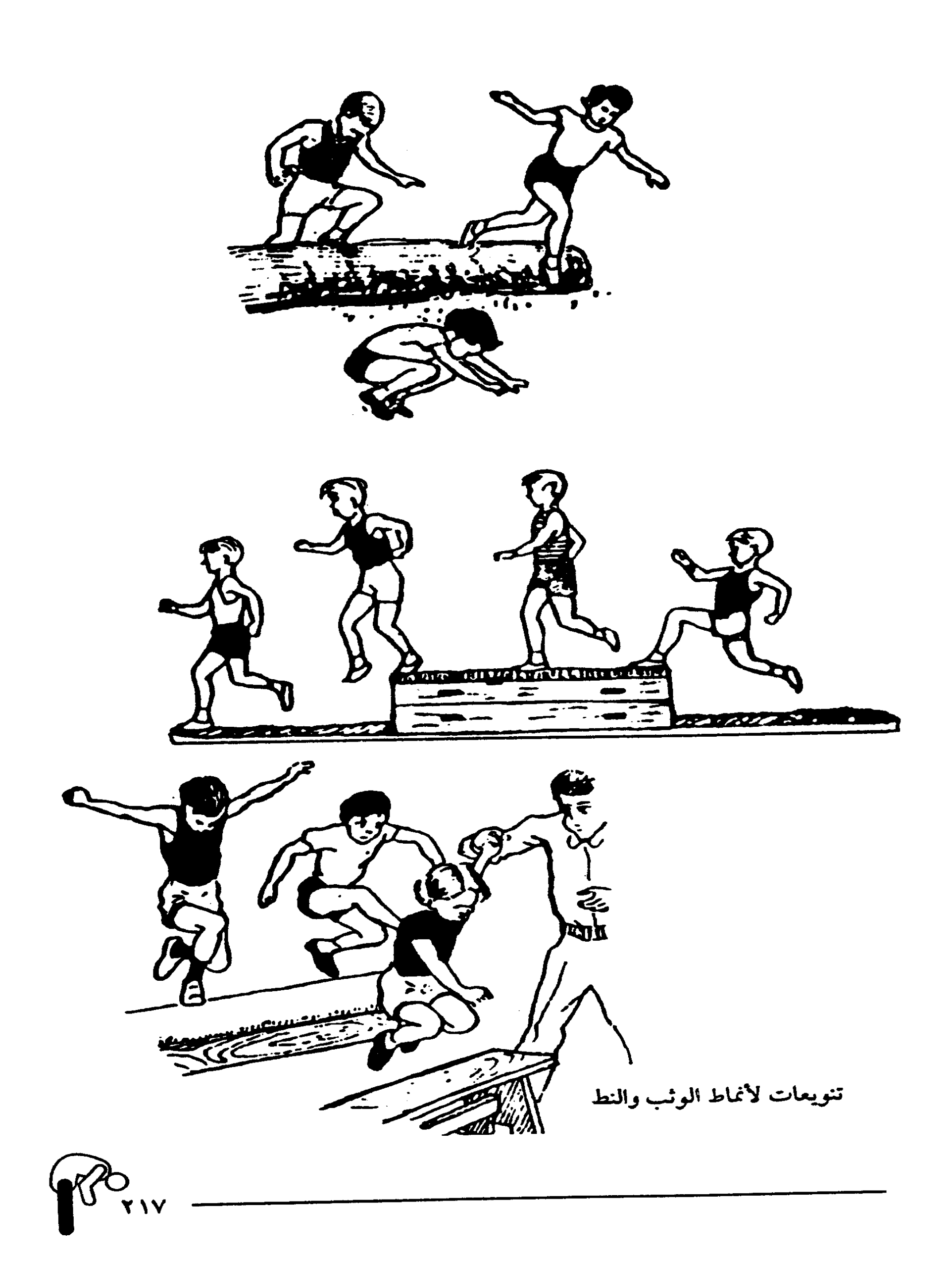
١ - أداؤها ببطء ثم التدرج فى السرعة.

٢- أداؤها بتغيير الاتجاهات.

٣- التظاهر بمسك مقود الفرس وأداؤها.







تنويعات لأنماط الوثب والنط

الخطو والحجل بالتبادل Skipping:

(الانزلاق): هـو مزيج من الخطـو والحجل مع تـبادل القـدم كل خطوة + حجلـة، وتتم هذه المهارة بأن يـقوم الطفـل بأداء خطـوة ثم حجلة ثم خطوة وهى مهارة عالية البراعة بالنسبة للطفل، ولذلك ينصح بتعليمها بعد أن يجيد الطفل أداء الوثب والحجل بأنماطه الشائعة، ويطلق عليها العامة (الحنجلة).

وعند تعليمهـا يقوم الطفل بأداء خطوة ثم حجـلة (حيث يثب الطفل بنفس القدم التى انتهت بها الخطوة) ثم يكرر نفس الحجلة مع القدم الأخرى. وهكذا يتم الأداء تبادليا مع كل قدم.

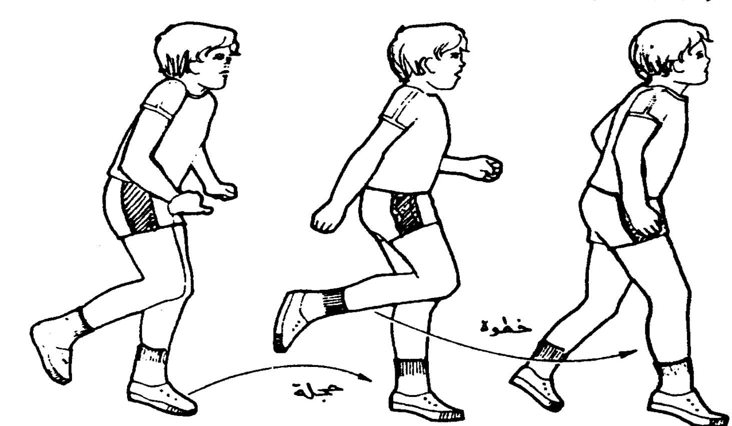
نقاط تعليمية مهمة:

١ - يعتبر الانسياب والإيقاع هما هدفا هذه المهارة وليس السرعة ولا المسافة.

٢ - تمرجح الذراعان بتوافق عكس الرجلين.

٣ - وزن الجسم ينتقل من قدم لأخرى عند الحجل

٤ - هذه المـهارة من الحركات الـتى يمكن الاعتمـاد عليهـا كمؤشر لـلكفاءة الإدراكية الحركية.







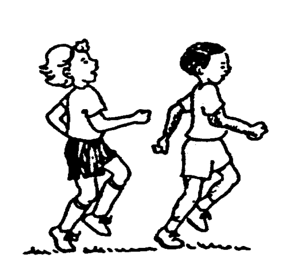
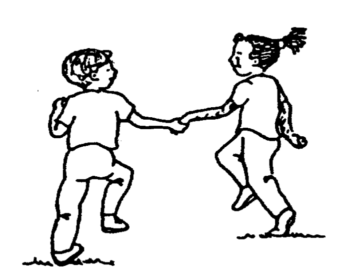
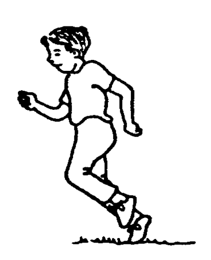
أنماط حركية مقترحة:

١- الأداء المبالغ فيه عند رفع الركبتين ومرجحه الذراعين.

٢- أداء الحركة للخلف (صعب بالنسبة لمراحل الطفولة المبكرة).

٣- التصفيق عند كل حجلة أو تنويع التصفيق أثناء الأداء.

٤- تنوع التغيير فى عدد ا لحجلات والخطوات (صعب).

تنويعات لتبادل الخطو والحجل



الزحلقة الجانبية Sliding:

يؤدى الزحف للجانب. . ، وهو يؤدى بحركة واحدة حيث تنقل القدم (القريبة من اتجاه الحركة) جانبا وللخارج وتتبعها فورا القدم الأخرى على وجه السرعة.

ونفس القدم هى التى تقود سلسلة الحركة فى اتجاهها دائما، إلا أنه يجب أن تمارس فى الاتجاهين معا، والحركة يجب أن تؤدى على الجزء السفلى لقاعدة إبهام القدم، كما أن ثقل الجسم ينتقل من القدم المتحركة إلى القدم المرتكزة ويجب تقليل ميل الجسم ناحية اتجاه الأداء.

نقاط تعليمية مهمة:

١- يجب التركيز فى هذه المهارة الحركية على التحرك للجانب.

٢- يجب أن تأخذ كلتا القدمين الفرصة فى الممارسة.

٣- الزحف يكون بانسياب ورشاقة وسيطرة على الأداء.



أنماط حركية مقترحة:

١ - أداء الزحلقة على خط مستقيم مرسوم على الأرض.

٢ - أداء الزحلقة على خط دائرى مرسوم على الأرض.

٣ - أداء الزحلقة مع عمل نصف لفة فى الهواء.

٤ - أداؤها مع عمل نصف لفـة فى الهواء، والاستمرار فى الاتجاه الأصلى للحركة.

٥ - تنويع مستويات الأداء (ثنى الركبتين - ثنى الفخذين).

٦ - تنويع الأداء بتوسيع الخطوة أو تضييقها.

٧ - خبط الكعبين عند الارتفاع عن الأرض.

السقوط: Falling

هنـاك ثلاثة أنماط رئـيسية مـن السقوط (سـقوط أمامى - سـقوط خلفى - سقوط جانبى).

(أ) السقوط الأمامى:

هو سقوط على الـكفين وحتى لا يرتطم الوجه بالأرض يجب مراعاة النقاط التعليمية الآتية:

١- فرد الركبتين وذلك لتقليل تأثير الجاذبية الأرضية.

٢- مـد الذراعين أمـاما ثم ثـنى تدريـجى لمفـصل المرفق بمـا يمثل مـقاومة لامتصاص صدمة الهبوط.

٣- رفع الرأس عاليا والهبوط على الصدر.

وهذا الـنوع (السقـوط الأمامى) من الـنهايات الـشائعـة فى بعض المهارات الخـاصة (الرئـيسـية) مثل مـهارات (الاستـقبال من أسـفل مع السقـوط فى الكرة الطائره). (التصويب مع السقوط الصدرى فى كرة اليد).

وهناك أنماط أخرى للسقوط أماما تناسب نهاية حركة اللاعب المندفع بسرعة كبيرة وهى أن يتم عمل دحرجة أمامية (عفوية) حيث يمتد أحد الذراعين متوترا لعمل بداية الدحرجة الأمامية عليه وهى من النهايات الشائعة فى مهارات خاصة مثل التصويب بالسقوط والدحرجة فى كرة اليد أو السقوط الأمامى فى (الجودو).

(ب) السقوط الخلفى:

هو سقوط فى اتجاه الخلف نتيجة اختلال التوازن كمحاولة (أمنية) كما أنها تعتبر فى بعض المهارات الخاصة حركة تمهيدية كما فى رياضة الجمباز.

وتؤدى أنماطها إما بالجلوس ثم الدحرجة - أو بالجلوس الطويل والسقوط على الفخذين والسند بالكفين - أو بالسقوط على فخذ وركبة مع المعاونة بالذراع المماثل للفخذ المفرود مثل مهارة السقوط الخلفى فى الجودو.

١- السقوط الخلفى من التكور والدحرجة الخلفية على مرتبة.

٢- السقوط الخلفى من وضع الجلوس الطويل إلى وضع الرقود.

٣- السقوط الخلفى لعمل دحرجة خلفية من وضع الوقوف نصفا أو الوقوف على أربع.

٤- من وضع الوقوف قذف إحدى الرجلين أماما والسقوط على الأخرى بمساعدة اليد.

٥- السقوط من وضع الوقوف ثم ثنى الجذع أماما أسفل ومد الذراعين للسقوط فى وضع الجلوس الطويل.



(جـ) السقوط الجانبى:

هو نمط شائع فى بعض المهارات الخاصة أكثر من كونه أسلوبا أو نهاية حركية أمنية، وهو عبارة عن أخذ خطوة (طعن) جانبى ثم السقوط على رجل الطعن (الساق ثم الفخذ ثم المقعدة) وقد تستكمل بحركة دحرجة خلفية إذا لزم الأمر).



ومن الأمـثلة المعروفة لهذه الحركة فى المهارات الخاصة، مهارة الاستقبال من أسفل بيد واحدة من الجانب مع السقوط فى الكرة الطائرة.

الرفع Lefting

يجب مراعاة النواحى التالية عند رفع الأشياء:



١ - احتفظ بالقدمين مسطحتين على الأرض باتساع الكتفين.

٢- احتفظ بالظهر مـستقيما وإذا أردت الوصول للشىء فعليك بثنى الركبتين.

٣- تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة.

٤- احتفظ بالشىء الذى ترفعه قريبا من الجسم.

هذا، ويمكـنك تدريب أطفالك على حـمل أشياء خفيـفة كصندوق فارغ أو كرسى خفيف ثم تتدرج فى الممارسة وتجعله يحمل كرة طبية أو قوالب طوب.

الدفع Pushing

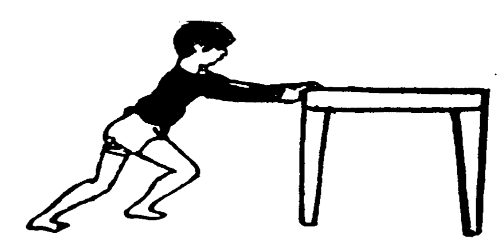


عنـد دفع جسم ثقـيل كالمـنضدة أو الـصندوق يجب مراعاة النواحى التالية:

١- يفضل أن تزحف الأشياء على الأرض بدلا من رفعها وبخاصة إذا كانت ثقيلة.

٢- الدفع يكون فى اتجاه الحركة المطلوبة بحيث يكون الجسم خلف الشىء المراد دفعه.

٣- ادفع فى مـستـوى مـركز الـثقل مـا أمكن ذلك.



٤ - الدفع والذراعان مفرودتان مع الخطو العميق ويمكن التدريب على ذلك بدفع صندوق الوثب، نبدأ بوحدة منه فقط ثم نضيف إليها وحدات أخرى فوقها.

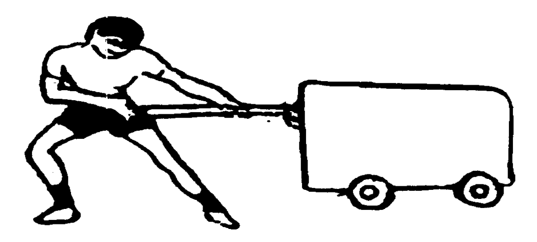
الشد Pulling

يمكن أداء الشد والتدريب عليه باستخدام حبل لشد عربة أو ثقل ما ويجب مراعاة النواحى التالية:

١ - الميل فى نفس اتجاه الشد.

٢ - يجب أن يبتعد الشىء المراد شده عن جسم الطفل.

٣ - يجب تأمين الخطوات بحيث لا تواجه الشىء المشدود بوجهك ويمكن التدريب على الشد باستخدام لعبة شد الحبل.





ثانيا: الحركات الأساسية (التناول)

دحرجة الكرة من أسفل Underhand Ball

يستخدم الأطفال هذه المهارة بكثرة فى دحرجة الأشياء على الأرض مثل البلى، والكرات، وغير ذلك.

ومن وضع الاستعداد يواجه الطفل الهدف ويرجع الذراع المدحرجة للكرة للخلف، ثم يأخذ خطوة للأمام بالقدم العكسية، وينثنى الجذع مع مرجحة الذراع المدحرجة للكرة للأمام، ويطلق الكرة على الأرض لتتدحرج مع متابعتها بمرجحة اليد للأمام.

أنماط حركية مقترحة:

١- كل طفل يواجه زميله بينهما مسافة مناسبة يدحرجان الكرة لبعضها، ويقترح أن نبدأ بمسافة ١٠-١٥ قدما بين الطفلين.

٢- يمكن البدء بدحرجة الكرة لكلتا اليدين من خلف الكرة بحيث يكون مكان الكرة عند الدفع بين الرجلين.

٣- يمكن بعد ذلك الدفع بيد واحدة بكف مفتوح ويستحسن ممارسة هذه الدحرجة بين مجموعة من الزملاء فى مساحة محدودة وتجنب الاصطدام.

٤- يمكن أداء الدفع باليدين خلف الكرة مع المشى أماما وفى جميع الاتجاهات.

٥- دحرجة الكرة بنفس الطريقة ولكن للخلف.



رمى الكرة من أسفل Underhand Throw

يستــخدم هذا النمط من رمى الكرة فى عدد من الألعاب الرياضية ككرة اليد وكرة السلة وغيرهــا، ومن وضع الاستعداد يمسك الطفل الكرة وهو مواجه الهدف والقدمين باتساع الكتفين، ثم يمرجح الذراع الماسكة للخلف، ثم أخذ خطوة للأمام بالرجل العكسية مع إرجاع اليد المــاسكة للأمام بالمرجحة مع إطلاق الكرة، بحيث تكون اليد مفرودة بانسياب إلى نهاية حركة الرمى للمتابعة.

- يتوقف مسار الكرة (مستقيم - منحنى) على مستوى إطلاق اليد للكرة.
- المتابعة باليد المفرودة بعد الرمى يساعد فى دقة التصويب.
- كلما مرجح الطفل يده للخلف رمى الكرة لمسافة أبعد.

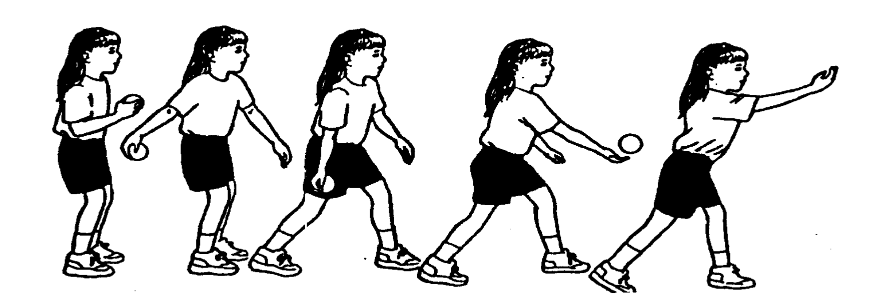
أنماط حركية مقترحة:

١ - أداء الرمى من الحركة (المشى - الجرى - الجرى السريع).

٢ - تبادل رمى الكرة بهذا النمط بين زميلين ثم ثلاثة.

٣ - أداء الرمى مع الوثب عاليا.

٤ - أداؤها بكرات أكبر حجما.



رمى الكرة (من أعلى الكتف): Throw a ball

من الوقـوف مسك الكرة ورجل الارتـكاز أماما، تـتحرك اليد الـرامية نحو الكتف مع دوران الجذع للخلف للتمهيد للرمى.

- تبدأ حركة الرمى من الجذع الذى يرجع للأمام ليواجه الهدف، وفى نفس الـوقت تفرد الذراع الرامية بتتابع فرد أجـزائها بحيث تطلق الكرة وينتهى اتصال اليد بالكرة من خلال أطراف الأصابع.
- يلعب الرسغ دورا مهما فى توجيه الكرة للدقة.
- ينبغى أن تنساب حركة مد الذراع للأمام ولأسفل للمتابعة.

أنماط حركية مقترحة:

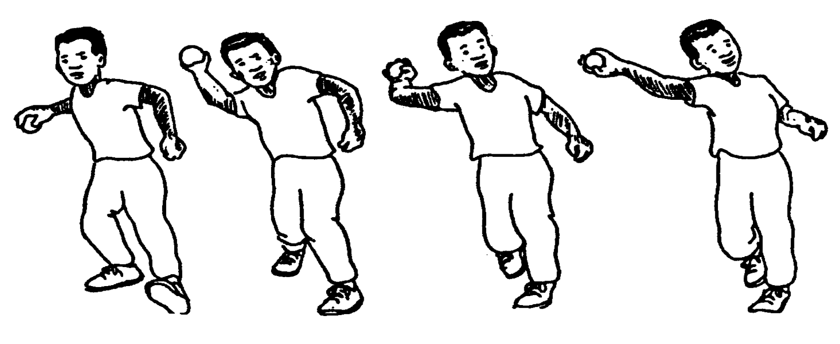
وهناك أنماط عديدة لهذه المـهارة الحركية تعتمد على المستوى الذى يؤدى منه فرد الذراع:

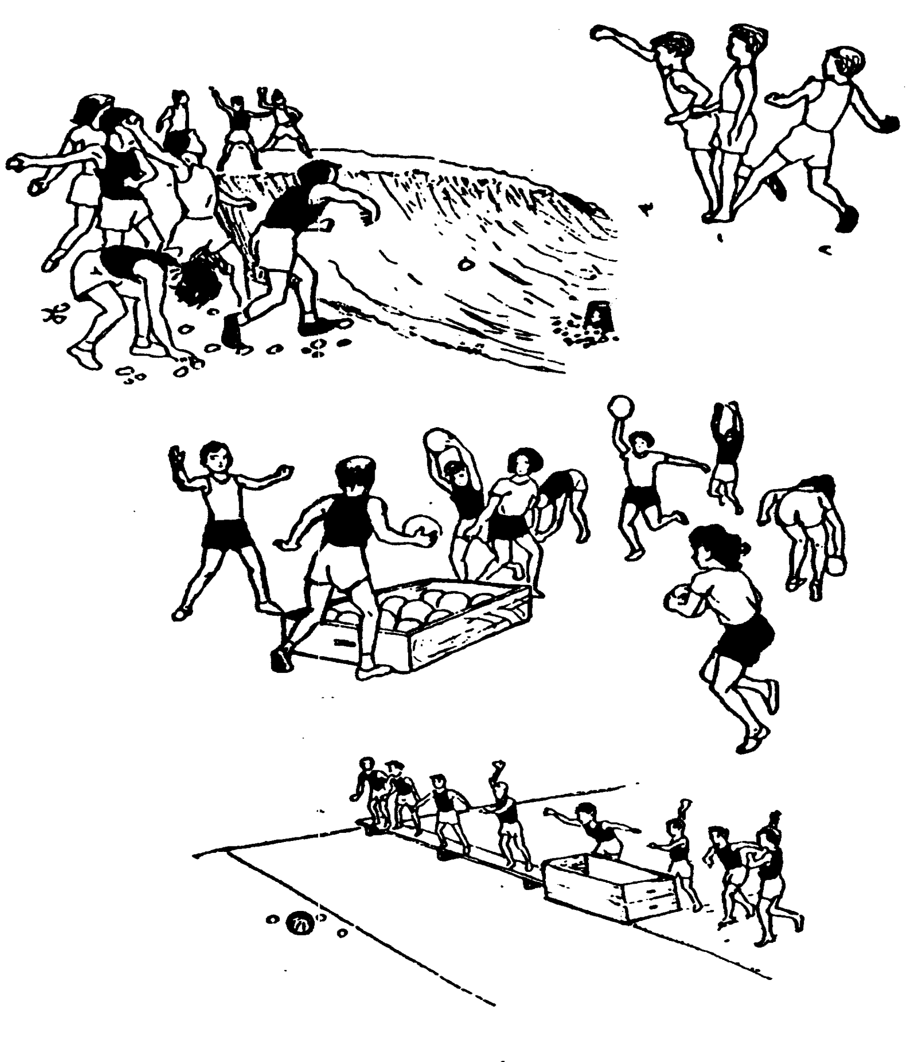
١- فرد الذراع من مستوى فوق الرأس.

٢- فرد الذراع من مستوى فوق الكتف.

٣- فرد الذراع من مستوى فوق الرأس.

٤- فرد الذراع من مستوى الحوض (مع ميل الجذع).





تنويعات لأنماط الرمي على هدف

المسك بالذراعين Catching

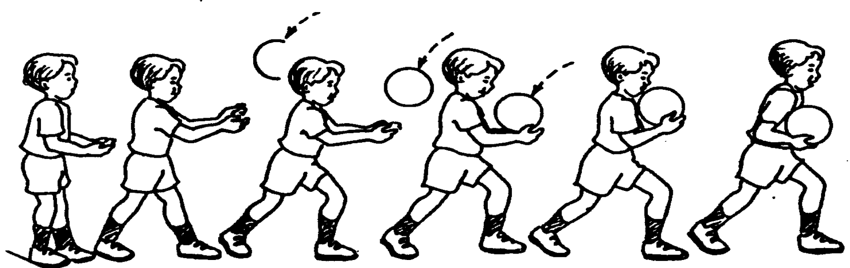
١- الوقوف: القدمان باتساع الحوض وإحدى القدمين متقدمة للأمام قليلا.

٢- توضع الذراعان للأمام فى وضع البطح بدون توتر مع ثنى بسيط فى المرفقين والنظر فى اتجاه الكرة يتابع مسارها.

٣- التحرك أماما أوخلفا (توجيه الجسم) ليقابل نهاية مسار الكرة بحيث يشكل من ذراعيه ما يشبه (السلة) حتى تسمح باستقبال الكرة.

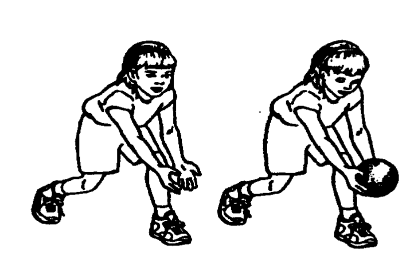
٤- يمكن امتصاص صدمة الكرة بأخذ (زحلقة) خفيفة للخلف، أو بثنى الجذع والركبتين لأسفل بشكل بسيط.

٥- يمكن تأمين الكرة ضد الرفقاء وذلك بثنى المرفقين فى اتجاه الصدر وانتشار الأصابع حول الكرة مع ثنى الركبتين وميل الجذع للأمام، ومثال لذلك مهارة الاستقبال لحارس مرمى كرة القدم.



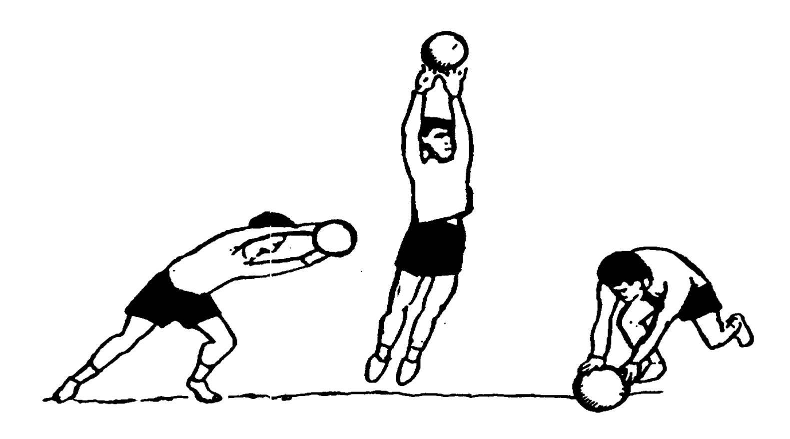
المسك باليدين:

نفس طريقة الأداء السابقة فى المسك بالذراعين لكن المسك يكون بالكف والأصابع، وتكون الأصابع منتشرة ومسترخية لاستقبال الكرة، وقد ينحنى الطفل أماما بثنى الجذع وثنى الركبتين لاستقبال الكرة من أسفل.





أنماط حركية مقترحة:

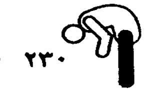


وهناك أنماط مختلفة لهذه المهارة تحت أكثر من اسم مثل اللقف أو الاستقبال أو الالتقاط وهى مسميات لأنماط المسك تختلف باختلاف المستوى الذى يتم عنده المسك.

- فقد تؤدى عملية مسك الكرة فى مستوى أعلى من متناول الطفل مما يستدعى الوثب عاليا مع رفع الذراعين عاليا والكفان مواجهان للأمام والنظر للكرة.



نمط استقبال (مسك) الكرة فى مستوى الرأس



- وقد تؤدى فى مستوى بعيد عن محور جسم اللاعب مما يستدعى أخذ خطوة طعن جانبية أو أكثر للاقتراب منها مع ثنى الجذع جانبا مد الذراعين فى اتجاهها والنظر متابعا لها لمسكها.
- وقد يتم المسك من كرة مدحرجة على سطح الأرض ويطلق عليها لقط أو التقاط الكرة حين يثنى الطفل ركبتيه من الوضع أماما ويمد ذراعيه فى وضع البطن ليعترض مسار الكرة ثم يرفعها إلى صدره لتأمينها.

ضرب الكرة (بيد واحدة) من أسفل Underhand Strike

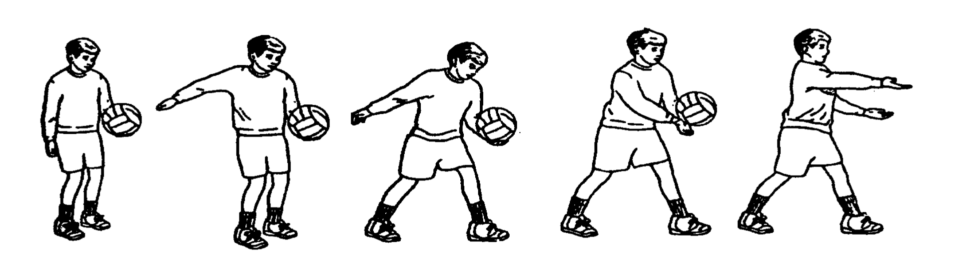
تستخدم كرة متوسطة النفخ وكبيرة كالكرة الطائرة.

١- الوقوف أماما، القدمان باتساع الحوض، تحمل الكرة من أسفل باليد الحرة، القدم المقابلة أماما.

٢- تثبت الذراع الضاربة فى الخلف فى نفس الوقت يتم ثنى بسيط فى الركبتين وثنى بسيط فى مرفق الذراع الضاربة.

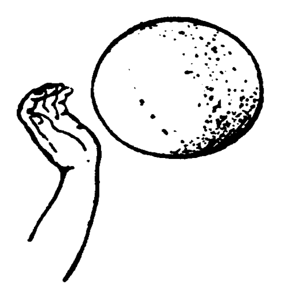
٣- تمرجح الذراع الضاربة بشكل (متوافق ومتزامن) مع فرد الركبتين وتنتهى الحركة بضرب الكرة بالجزء الأخير من راحة اليد بعد (فرد الذراع باستقامته ورمى الكرة فوق الذراع الحرة).

٤- يجب أن يُعود الطفل على استكمال مرجحة الذراع الضاربة للمتابعة ودقة التوجيه مع النظر للكرة أساسا.





ضرب الكرة - بيد واحدة من أعلى:



١- من نفس الوضع السابق تقوم اليد الحرة برمى الكرة فى الهواء وهى مفرودة تماما لارتفاع مناسب حوالى ٧٥سم.

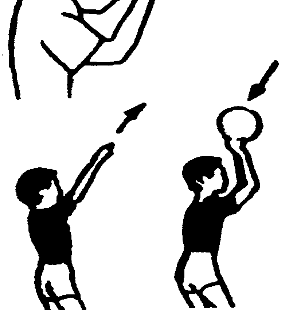
٢- اليد الضاربة فى هذه اللحظة ترفع أماما عاليا بجانب الرأس وهى منثنية بحيث يكون المرفق فى مستوى الكتف ومتجها للأمام.

٣- وعند وصول الكرة إلى مستوى الرأس تفرد الذراع الضاربة للأمام ولأعلى لاستقبال الكرة وضربها من منتصفها.

ضرب الكرة (دفعها) - واليدان أعلى الرأس:

١- الوقوف الوضع أماما، الذراعان ثنى أمام الصدر بحيث تواجه الأصابع وجه الطفل ويواجه الإبهامان بعضهما البعض مع وجود ثنى فى الرسغ حيث راحة الكفين للخارج والأصابع للداخل ولأعلى بدون توتر.

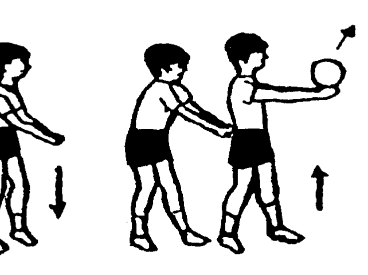
٢- يتحرك الطفل بحيث تكون نهاية مسار الكرة فوقه تماما مع تركيز النظر على مسار الكرة.



٣- مقابلة الكرة بالسلاميات الأولى لأصابع اليد مع فرد الأصابع والمرفقين لحظة الدفع.

٤- اتجاه فرد الأصابع والمرفقين وتزامنهما يؤثران فى مسار واتجاه الكرة بعد الدفع كما أن مسافة الكرة بعد الدفع يتحكم فيها - بالإضافة إلى ما سبق - قوة فرد الركبتين والقدمين.

ضرب الكرة - باليدين من أسفل:



تستخدم كرة متوسطة النفخ.

١- الوقوف القدمان متباعدتان باتساع الحوض. مسك إحدى اليدين داخل اليد الأخرى (هناك أكثر من طريقة لذلك).

٢- فرد الذراعين أماما أسفل فى اتجاه الكرة القادمة مع وجود ثنى قليل فى المرفقين والساعدين فى وضع البطح.

٣- عمل تمهيد للضرب بثنى الركبتين قليلا ثم مدهم لحظة ضرب الكرة حيث ترفع الذراعان وتستقيم تماما لمقابلة الكرة بشكل متوازن.

٤- مستوى توجيه الكرة يعتمد على اتجاه الذراعين فى المرجحة لأعلى (متابعة الضرب).

تنطيط الكرة - بيد واحدة: Dribble

تتطلب كرة كبيرة الحجم من المطاط منفوخة جيدا.

١- إسقاط الكرة وضربها لأسفل بالكف من أعلى الكرة بعد كل ارتدادة.

٢- يلعب الرسغ دورا مهما فى استقبال ودفع الكرة عن طريق ثنى الرسغ لحظة استقبال الكرة وفرده لحظة الدفع.

٤- يجب الاحتفاظ بالنظر على الكرة فى المراحل التعليمية الأولى فإذا تقدم الطفل يمكن أن يوزع نظره.



أنماط حركية مقترحة:

١- تنطيط الكرة مع الجرى بسرعات مختلفة.

٢- تبادل تنطيط الكرة باليدين.

٣- تنطيط الكرة مع الدوران حول المحور الرأسى.

٤- التنويع بين التوقف المفاجئ. والجرى خلال التنطيط بالجرى.

ارتداد (الكرة) باليدين Bounce

١- نبدأ بتعليم الطفل إسقاط الكرة ولقفها أولا.

٢- نفس الخطوة السابقة ولكن بتتابع سريع.

٣- تضرب الكرة بكلتا الكفين معا من فوق لأسفل بعد كل ارتدادة.

٤- يجب أداء المهارة بعد ذلك من المشى.

الضرب بأداة - لشيء ثابت Striking with an Implement

يتطلب التعلم كرات صغيرة، مضارب أو عصى، صولجانات.

١- وضع كرة على الأرض على بعد مناسب أمام الجسم.

٢- الوقوف الوضع أماما وباتساع الكتفين، القدم الأمامية للذراع الضاربة.

٣- باستخدام مضرب أو عصى فى اليد الضاربة تمرجح الذراع للخلف ولأعلى، وعندما تصل لمستوى الكتف تعود للمرجحة أماما أسفل بحيث تتم ذلك بالتالى الآتى لعمل سلسلة مفتوحة:

يتمرجح الكتف أولا للأمام والجذع يتبعه ثم الذراع فالساعد فالرسغ ثم الأداة التى تصطدم بالكرة فى منتصفها.

٤- خلال مراحل الحركة كلها يجب تركيز النظر على الكرة فقط حتى فى مرحلة التمهيد للخلف! وذلك بهدف التعديل المستمر لتقدير دقة الضربة، وأنماط هذه المهارة تختلف من الأداة نفسها أو طريقة مسكها، فإما أن تكون الأداة قصيرة أو طويلة أو أن تكون طريقة المسك باليدين معا.

كما أن اتجاه المرجحة يختلف فى أداء هذه المهارة فهناك، نمط يعمد إلى مرجحة الأداة فى اتجاه الذراع الحرة (Back Hand).

الضرب بأداة - شيء متحرك:

يتطلب ذلك كرات متوسطة، مضارب، صولجانات.

١- مسك العصا بإحدى اليدين والكرة فى اليد الأخرى.

٢- رمى أو إسقاط الكرة أماما بما يسمح بارتدادها لارتفاع منتصف الجسم.

٣- مرجحة المضرب لأسفل: للخلف فور إسقاط الكرة كما نفعل فى ضرب شيء ثابت.

٤- تركيز النظر تماما على مسار الكرة وضربها عند ارتفاع الوسط مع عمل متابعة للضربة.

٥- فى الحالة المتقدمة يتمكن الطفل من مرجحة المضرب أو العصا للجانب وللخلف بدلا من أسفل وللخلف.



ضرب كرة خفيفة بأداة تشبه المضرب



ركل الكرة بداخل القدم Instep Kick

يتطلب التعليم كرات مطاطة متوسطة الحجم.



١- توضع الكرة على الأرض أمام القدم الضاربة بمسافة مناسبة حيث يقوم الطفل بأخذ خطوة للأمام بالقدم الحرة بحيث تجاور الكرة وخلفها، ثم عمل مرجحة من الرجل الضاربة للأمام مع ثنى القدم للخارج.

٢- ركل الكرة بالجزء الداخلى العلوى للقدم ثم بالجزء السفلى الداخلى.

٣- الاحتفاظ بالنظر على الكرة والمتابعة.

(يجب أن يرتدى الطفل حذاء أثناء الأداء).

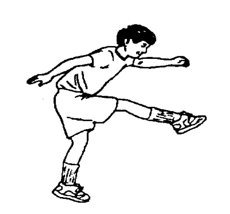
ركل الكرة بالأصابع Toe Kick

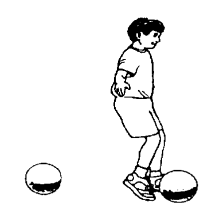
يتطلب التعليم كرات مطاط.

نفس طريقة الأداء السابقة فيما عدا أن الكرة تضرب أو تركل بمقدم القدم (بالأصابع.)

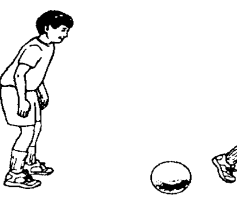
وهذا النوع يضحى فيه بدقة التصويب فى سبيل مسافة أكبر.

وهناك أنماط أخرى عديدة لأداء الركلات منها الركل بالوجه الخارجى للقدم وبكعب الحذاء وبالوجه الأمامى للقدم.

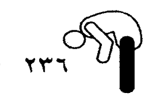








ركل الكرة بالوجه الخارجى (الأمامى) للقدم



ركل الكرة وهى طائرة The Punt



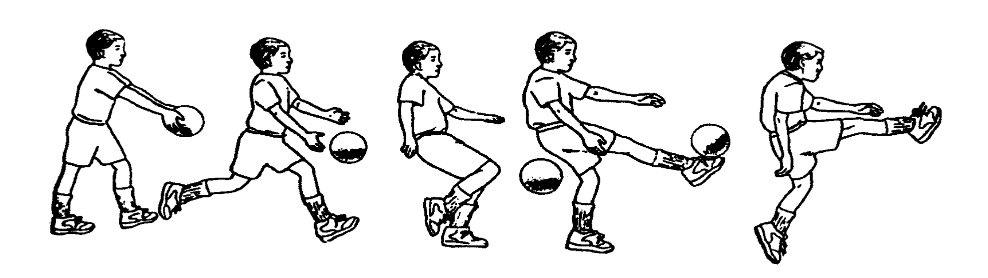
١- مسك الكرة باليدين عند ارتفاع الوسط، والذرعان ممتدتان من وضع الوقوف.

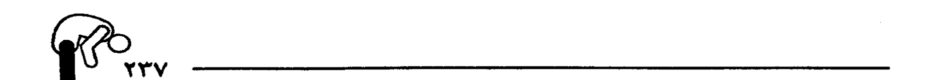
٢- نقل ثقل الجسم على قدم الارتكاز (غير الضاربة)، رمى الكرة فى الهواء لمسافة مناسبة، مع متابعتها بالنظر.

٣- أخذ خطوة بالقدم الحرة أماما ثم مقابلة الكرة فى الهواء وركلها بالوجه الأمامى للقدم.

٤- يجب أن تكون الركبة مفرودة تماما لحظة لمس الكرة مع الاحتفاظ بالذراعين جانبا للمحافظة على الاتزان.

- قد تؤدى هذه المهارة بالوثب فى الهواء (كضربة البداية لحارس مرمى كرة القدم).
- قد يتم ركل الكرة بمنطقة اتصال القدم بالساق.
- يمكن ركل الكرة فى هذه المهارة بالوجه الخارجى للقدم لإحداث دوران بها.

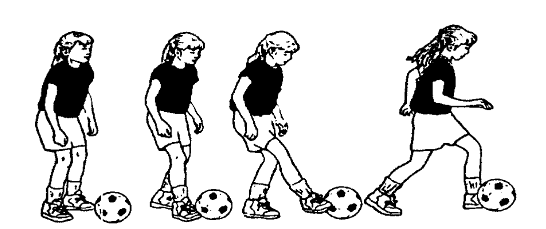




١- يجب أن يتعلم الطفل مهارة التعامل مع الكرة بقدمه من الوقوف والمشى والجرى والوثب والمشى بالـكرة يتم بتبادل ركل الكرة أمام الجسم خلال أخذ خطوة أو اثنتين، وفى أثنـاء ذلك يجب عدم ركل الكرة بعيدا عن الجسم، مع تبادل النظر للأمام وللكرة.

٢- عنـد تحريك الكرة للخـارج فإن على الطفل أن يركـلها بالجزء الخارجى للقدم وتتجه أصابع القدم للخارج.

٣- عند تحريك الكرة للـداخل، يجب ركلها بالجزء الـداخلى للقدم وتتجه أصابع القدم للداخل.



أنماط حركية مركبة:

تتيح المهارات الحركية الأساسية احتمالات واسعة للمزج بين أنواعها المختلفة سواء كانت حركات انتقالية أو غير انتقالية أو حركات تناول ومعالجة يدوية مما ينتج عنه أنماط حركية متنوعة خاصة إذا ما تم دمجها مع الدراما مثل:

١- الجرى، خطوة واسعة لتخطية شىء، عمل دحرجة أمامية.

٢- الوقوف، الجرى مع الدحرجة، الوقوف.

٣- اللف، للدفع، مع التعبير الغاضب.

٤- الدفع، اللف، مع التعبير بالابتسام، دحرجة الشىء المرفوع.



٥- الحجل أماما، ثم اللف حول المحور الرأسى، تمثيل التَرنُّح، السقوط الخلفى.

٦- الجرى مع تغيير الاتجاهات بين الكرات الطبية، لمنع الإصابة والسقوط.

٧- الجرى، الحجل، الوثب فى الهواء لعمل نجمة.

٨- الاهتزاز، الغضب، الوثب عاليا، الهبوط لوضع الجلوس والدحرجة فورا.

٩- الجرى فى الملعب، تشكيل أوضاع اتزان كالتمثيل عند سماع الصافرة.

١٠- الجرى فى الملعب، تشكيل حروف أبجدية على الأرض من جسم الطفل.

١١- الانتفاخ كالبالونة (كتم النفس)، معاودة التنفس والسقوط الأمامى.

١٢- ضرب الأرض بالكعبين بإيقاعات مختلفة، التنويع بين إيقاعات الكعبين والنعلين.

١٣- التعلق بأنواعه (حبل / بار/ عقلة / سلالم).

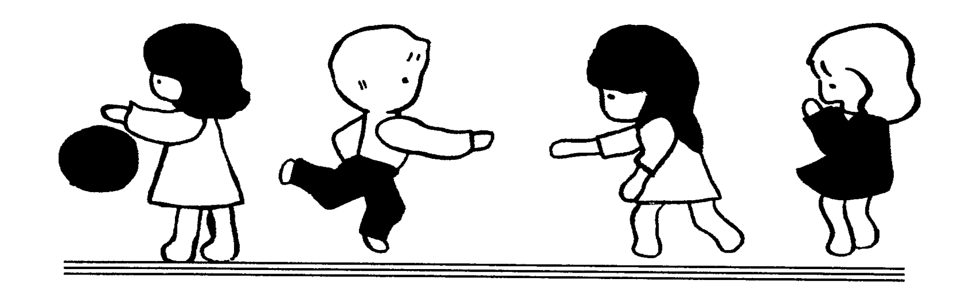
١٤- التسلق بأنواعه (حبل/ أشياء/ أجهزة/ أشجار/ سلالم).





الباب الثالث

طرق تدريس التربية الحركية وبرامجها

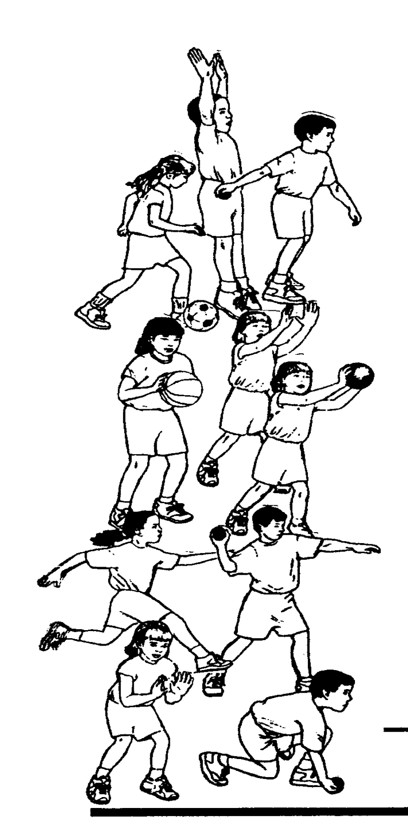


الفصل السادس

□ □ □ □ □

تدريس التربية الحركية

○ ○ ○ ○ ○



- جوانب التعليم فى الحركة الأساسية
- تدريس التربية الحركية
  - أسلوب التدريس بالاستكشاف الحركى
  - أسلوب التدريس بالاستكشاف الموجه
  - أسلوب حل المشكلات (الطريقة المتشعبة)

جوانب التعليم فى الحركة الأساسية

يمكن دراسة الحركـة الأساسية من خلال أربع عمليات أساسية، بحيث يمكن أن تعلم كل منـها بشكل مسـتقل وإن كانت فى الواقع مـرتبطة ببـعضها البعض، وتعتمد فى مرجعيتها إلى إطار الحركة الأساسية الذى وضعه (لابان).

أولا - غرض برنامج الحركة الأساسية:

تنظر التربية الحركـية إلى الحركة الأساسية باعتبار أنـها وسيلة تطوير الكفاءة الحركية لدى كل طفل، إلا أن الهدف عنصر مهـم بالنسبة للحركة، فالطفل يجب أن يوجه نحو الهدف من الحـركة، كما أن نوعية الـكفاءة الحركية المـطلوبة تتحدد وفقا لمـا هو مطلوب فى البرنـامج، فعندما يكون الهـدف هو كفاءة السيطرة (إدارة الجسم) فإن الـبرنامج يتطلب المزيد من أداء الحركـات الحرة والحركات الاستكشافية وإعـطاء اهتمامات خاصة لمهارات استخـدام الأجهزة، فإن المقدرة الاستكشافية تجد مـناخا ممـتازا لتـطويـرها فى ظل العـمل مع الأجهزة والأدوات، وهـذا النوع من الخبرات الحركية يطلق عليه المصطلح Educational Gymnastics وهو يعنى التربية من خلال الجمـباز، وكذلك فى ظل استـخدام الكرات فـيما يطـلق عليه الألعاب التربوية Educational Games.

ثانيا - الحركة الأساسية ومجالات الأداء:

وتعنى العلاقة بين الطفل وحركاته فى البيئة الحركية مثل (صالة التمرينات - المـلعب - المسبح) وهى المجـال الذى يتـحرك فيه الطـفل، كما تعـنى العلاقة بين الطفل والأدوات أو الأجهزة هل هى صغيرة أم كبيرة، كثيرة أم قليلة، ونعنى أيضا أسلوب الأداء من ناحـية عدد المشتركين هل يعمل الطفل بمفرده أو مع زميل أو مع زملاء:

(أ) **العمل الفردى**: حيث يتعلم الـطفل كيف يتحـرك ببراعة وكفاءة، وأن يدير حركات جـسمه من خلال الأجهزة وعلـيها والتعامل مع الأدوات دون اشتراك بينه وبين الأطفال الآخرين.

(ب) **العمـل مـع الزميل**: وهـو أسلوب للأداء يشارك الطفل زميلا فى أداء واجب حركى معين يـتطلب المشاركة الـزوجية، إلا أن ذلك يتطلب أن يتعلم الطفل أولا الأداء وبشكل مقبول بمفرده.

(جـ) **العمل الجماعى**: يتمـكن الطفل من خلال طريقة العمل الجماعى من أن يعمل بفاعلية كعضو فى الجماعة، ويتعود على تقدير الآخرين، كما أن خبرات المشاركة وإصدار الأحكـام لمختلف المواقف التى يتعرض لها الطفل تؤدى إلى تحسين خبراته الاجتماعية.

ثالثا - الحركة الأساسية والفراغ:

الحركة الأساسية تـؤدى فى الفراغ (المجال)، وتستـخدم الحيز المكانى خلال عملية الأداء، وهذا يتضمن نوعين من المجالات:

(أ) مجال عام.

(ب) مجال شخصى.

ويجب أن يوضع فى الاعتبار المجـال العام عند أداء الحركـات الانتقالية مع أطفـال آخرين، أما المجال الشخصى فيجب أن يدرك الطفل مجالات الحركات غير الانتقالية المختلفة التى يؤديها ويدرك المجال الشخصى الخاص به، كأن يدرك المجال الشخـصى المستخدم فى حركـة تدوير الذراع جانبا، والـفرق بين المجال الشخصى المسـتخدم فيهـا وبين المجال المستـخدم فى تدوير الجذع لـلجهتين من وضع الذراع جانبا.

وعوامل الفراغ أو الحـيز المكانى تتمثل فى عدة عنـاصر عرضت تفصيليا فى مقام آخر من هذا الكتاب.

رابعا - كيفيات الحركة الأساسية:

وهذا المفهوم يتضـمن (عوامل الزمن، نوعيات الحركـة، الانسيابية، عوامل جسمية) المقصود بعوامل الزمن: هو تنويع السرعة فى الأداء ما بين تزايد أو نقصان السرعة والإيقاع.

ونوعيات الحركة: هو نوع الحركة الأساسية من حيث قوتها أو من حيث إنها تعبيرية.

والانسيابية: وقد تتفاوت ما بين أداء انسيابى حر أو مقيد.

وعوامل جسمية: حيث تصف الجسم وأجزاءه وعلاقاته بالحركة، خاصة من حيث الشكل (مفرود - زاوية - متكور - ممتد الأطراف... إلخ).

خامسًا - العلاقات الحركية:

ويقصد بها علاقة الفرد بالأشياء والأفراد خلال الأداء الحركى.

١ - علاقة بالأشياء:

أ - علاقة معالجة أو تناول (رمى الكرة - ضرب الكرة بالمضرب).

ب - علاقة سلبية (الطلوع على الجهاز - النزول على المرتبة).

٢ - علاقة بالأفراد:

أ - علاقة تفاعلية (بناء الأهرام - رفع وخفض الباراشوت).

ب - علاقة سلبية (حيث تتعامل مع الزميل كجهاز مثل نطة الإنجليز).

إرشادات لتدريس الحركات الأساسية وأنماطها:

العناصر التالية بمثابة إرشادات مهمة توضع مع الاعتبار لتنمية الحركة الأساسية وأنماطها من خلال تدريس فاعل ونشط.

- **التكرار**: يعتبر التكرار أساسا للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة الأساسية يعد أمرا مهما، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد فى تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية.
- **التجريب**: يجب إتاحة الفرصة لكل طفل أن يؤدى الواجب الحركى بأكبر قدر من الحرية بحيث يتمكن من تجريب الأنماط والأشكال والطرق التى يحاول بها الطفل حل المشكلة الحركية، وهذا أمر يتطلب وقتا كافيا ومناسبا لكى يعمل كل طفل بمعدله الفردى الذى يتناسب وقدراته.



- **فرص الابتكار**: يتيح الاستكشاف والتجريب فرصا ملائمة للابتكار والإبداع، وهى قيمة تربوية فى حد ذاتها تتيح للطفل القدرة على إصدار أحكامه المعرفية وتنمى خياله وتذوقه الفنى، وتتيح له خبرة النجاح ببعدها السيكولوجى المؤثر.
- **النموذج Demonstration** : يشكل أداء المدرس للنموذج أهمية ضئيلة بالنسبة لبرنامج الحركة الأساسية، إلا إذا كان المطلوب هو إكساب الأطفال السلوك التخيلى، أما أداء نموذج من الأطفال أنفسهم فإن ذلك يشكل قيما عالية التأثير، حيث يتيح قدرا ملائما من أفكار الأطفال نحو التنوع والتوسع والثقة فى النفس ودافعية الإنجاز.
- **إمكانية الطفل**: يجب التركيز على إمكانيات الطفل وقدرته، وهذا يتطلب منا تشجيع الأطفال وتحفيزهم لإخراج أقصى طاقاتهم فى الأداء أثناء الدرس، ولا يجب أن نجبره على أداء يفوق قدراته.
- **مبادئ الحركة**: يجب أن يضع المدرس فى اعتباره المبادئ العلمية التى تقود حركة الطفل كقوانين الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، فإن ذلك أدعى لضمان نمو المهارة بشكل سليم ولا يكتفى بمستوى المعرفة أو الإلمام لهذه المعلومات عند المدرس بل يجب أن يعمل على توظيفها وتطبيقها فى الدرس ما أمكن.
- **نوعية التحدى**: يشكل التحدى عاملا مهما فى تحفيز الأطفال نحو أداء الواجب الحركى ولكن لا بد من عدم المبالغة فى ذلك، بحيث تعيق أداءه، وفى نفس الوقت لا يجب أن نتساهل ونبسط الواجب الحركى فيملُّه الطفل ويستخف به.

العمل فى جماعة:

يهدف العمل الجماعى إلى تنمية المهارات الاجتماعية والتعاون الحركى وتفضل الجماعات الصغيرة حتى تكون مساهمة كل طفل فى عمل الجماعة واضحة

وفعالة والمتـوسط هو ٣-٤ أطفال فى كل مجمـوعة، ويجب أن يحدد الهدف من الواجب الحركى حتى توجه الجهود مباشرة نحو الهدف العام.

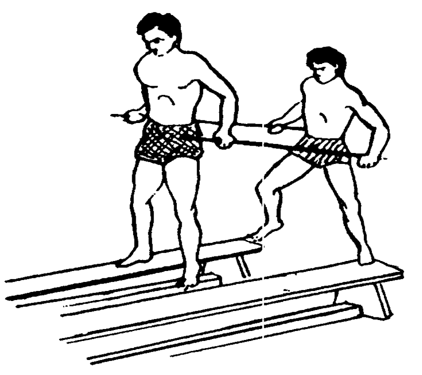
وقـد توجد بعض المـصاعب لتوافق الـنشاط الجمـاعى؛ لأن المجموعات قد تـعمل بمـعدلات مـختلـفة ولا تـتنـاسب والزمن المـطلـوب أو المقـترح للإنجاز، والمقترحات التالية تثير التحدى وتتلاءم والعمل الجماعى:

- اكتشاف طرق مختلفة لبناء برج إنسانى (من الأطفال فقط).
- الرقص الجماعى (الفولكلورى) مثلا.
- أداء تمثيليات حركية جماعية صامتة (بانتومايم).
- بناء أهرامات من أجسام الأطفال.
- أنشطة الباراشوت (المظلات)
- تقسيمات إلى فرق بهدف التنافس لإحراز أهداف (ممنوع لأقل من الصف الثالث).
- مسابقة تتابعات بين قاطرات أو صفوف أو دوائر . . . إلخ.
- نط الحبل الجماعى.

العمل الجماعى فى الحركة الأساسية:

على الرغم من الالـتزام بالفرديـة فى الأداء هو أحد أهداف التـربية الحركية ومميزاتها إلا أنها تؤمن أيضا بأن اشتراك الطفل مع زميل له أو مجموعة من زملائه فى أداء واجب حركى له قيمة تربوية واجتماعية عالية، ولذلك فقد خصصت جزءا فى دروس البراعة الحركية للعمل مع زميل أو من خلال مجموعة، ولكن يجب أن يكون هناك واجب حركى مـحدد واضح الغرض ويتطـلب هذا العدد من الأطفال الذى تشترك فيه.

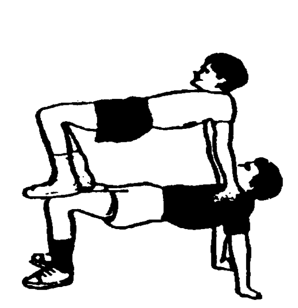
العمل مع الزميل:



يساهم العمل مع الزميل فى تنمية مـقدرة الأطفال على تفهم العلاقات مع الآخرين واكتساب قيم اجتماعية وعقلية ناتجـة من التعاون والتشاور والمناقشة فى سبيل (حل المشـكلة) الحركـية المنوطين بها واتخاذ القرارات والحلول المناسبة لها ويفضل العمل الزوجى مع توفير فرص التـكافـؤ بين الـزملاء فى عنـاصر مثل التحصيل والوزن والطول والحجم.

اعتبارات فى تعليم الحركة الأساسية:

فيما يلى بعض الاعتبارات المهمة لأهداف برنامج الحركة الأساسية.



١- يـجب أن يشتمـل محتوى الـبرنامج على خبرة واسعة متـنوعة فى الحركة الأساسية حتى يمـكن للأطفال أن يتحـركوا بسهولة ويسر وطلاقة فى حدود إمكانياتهم.

٢- يجب أن يراعى البرنامج التعليمى للحركة الأساسية احـتياجات الأطفال الفردية وأن يتـيح لهم فرص الابـتكار والاسـتكشاف والتعلم الذاتى self learning.

٣- يجب أن يعنى الـطفل بإمكانياته الحركية حـتى ندفعهم إلى التحرك بثقة ومهـارة وبراعة فى مختـلف المواقف مع التأكيـد على الكفاءة فى إدارة أجسامهم.

٤- يـجب تنميـة (المفردات الحـركية) للأطـفال الخاصـة بالمهـارات الحركية وأنماطها لخـدمة المهارات الخاصة والأكـثر تعقيدا فى الأنـشطة الرياضية والتعبير الحركى.

٥- يجب الاهتمام بتـنمية العـضلات الكبيرة خلال البـرنامج لرفع مستوى اللياقة الحركية وإصلاح العيوب القوامية.

٦- يجب أن يتضمن الموقف التـعليمى مراعاة الفروق الحركية بين الأطفال، وأن يسمح بأن يتحسن ويتـعلم كل طفل بمعدله الشخصى من الوصول لمعدل مُرْضٍ فى التحصيل.

٧- يجب أن نحتاط فى التعامل مع الأطفال بالتزود بعوامل الأمان والسلامة وعدم إجبار الأطفال على أداء واجبات حركية فوق استطاعتهم.

٨- يجب أن ينـمى وعى الطفل وإدراكه لـمفاهيم مـثل (الفراغ - الوقت - الجهد- الانسابية) بالإضافة للعوامل الأخرى التى تحكم العمل أو الأداء الحركى.

٩- تنمية الـقدرة على التحليل النـاقد سواء لحركات الطفل ذاته أو لحركات الآخرين.

صياغة الأهداف التعليمية السلوكية:

أنـسب طرق لصيـاغة الأهداف التـعليمـية فى التربـية الحركيـة هى الطريقة السـلوكية الإجرائية، وهى طريقة قدم بها كل من ميجر (Mager) جانيه (Gagne) وقد عبرا عنها من خلال الأفكار التى اقترحها جيلبرت (Gilbert). وملخص هذه الأفكار:

١ - صيـاغة الأهداف التعليـمية هى مجموعة من الـكلمات أو الرموز التى تـصف مقصدا من المقـاصد التعلـيمية، (أى التى تـصف سلوك الطفل المتعلم لا التى تصف سلوك المعلم).

٢ - التعـبير بالأهداف عن الـسلوك المراد تعـلمه عن طريق الوصف لأنواع السلوك (نتاج التعلم) والذى يأخذ صيغة (فعل) Verb.



٣ - وصف السلوك النهائى (ناتج أداء الطفل) وهذا يتطلب:

(أ) تمييز (تسمية) السلوك الكلى الذى يظهر أثناء التعليم (مشى جرى، رمى).

(ب) تعريف وتحديد أهم ظروف حدوث السلوك (الرمى بيد واحدة، السقوط أماما).

(جـ) تحديد مقياس أو مستوى للأداء المقبول (جرى ٥٠م فى ٧ ثوان).

٤- كتابة عبارة منفصلة مكتملة لكل هدف تعليمى فى التربية الحركية.

ويقترح جرونلند (Grounlund) إذا كان التدريس يهدف إلى مستويات بسيطة (أولية) من التعلم كتعلم المهارات الحركية الأساسية، فإن من الأنسب عمل قائمة لكل أنواع السلوك التى يتضمنها برنامج تعليم المهارات الحركية الأساسية، وهى أهداف تعليمية تبدأ بأفعال سلوكية ضمانا للتحديد الإجرائى وهو يقدم قائمة الأفعال السلوكية الآتية بحيث تساعد المدرس فى الصياغة السلوكية للأهداف ووصف نواتج التعلم فى التربية الحركية:

ينحنى	يلوى	يمسك	يتسلق	يطفو
يضرب	يحمل	يلحق	يواجه	يشد
يقبض بيديه	يركل	يجذب	يحجل	يدور
يمسك بشدة	يضرب بعصا	يجرى	يتشقلب	يلتف
يصيب	يرفع	ينذلق	يقف	يرمى
يثب عاليا على قدم واحدة	يسير	يبسط	يخطو	يدفع
ينط	يقذف	يميل	يمد	يمشى

وصلاحية هذه الطريقة فى صياغة الأهداف التعليمية ومناسبتها للتربية الحركية ترجع إلى أن الحركات الأساسية التى تشكل جوهر البرنامج فى التربية الحركية هى فى حد ذاتها أفعال سلوكية تعبر عن أبسط مستويات السلوك الحركى



للإنسان وبذلك يسهل تحديدها وتمييزها كما يسهل وضع مستوى قبول للأداء لها، إلا أن هذه الطريقة تحتاج إلى قدر ملائم من التدريب عليها.

التعلم القائم على المعنى:

ويشير أوزوبل إلى قيمة التعلم الغرضى (القائم على المعنى) وكلما أوضحت المعانى والأغراض من تدريس الحركات الأساسية مثلا أدى ذلك إلى تدعيم البناء المعرفى لـلطفل من خلال تدعيم مفاهيمه الحركية، حيث تلعب (الدافعية المعرفية) دورها المؤثر فى هذا التدعيم.

وكلما كان ارتباط الخبرات بشكل معقول ومفهوم بالبنية المعرفية للطفل تمت أفضل شروط التعلم الغرضى والذى يحتاج لشرطين أساسيين:

أولا: أن يكون الارتباط جوهريا بحيث لا تؤثر إعادة الصياغة فى تغيرها.

ثانيا: البعد عن التعسف والاعتباط فى الربط كالربط بين السقوط الخلفى والدحرجة الأمامية، بينما الربط المنطقى الجوهرى يهيئ لظهور التعليم والمعنى كالربط بين السقوط الأمامى والدحركة الأمامية إلا أن العبرة بما لدى الطفل من (نية التعلم) وتأهبه للتعلم).

ويجب ألا نخلط بين التعلم بالاستكشاف والتعلم ذى المعنى، فالتعلم ذو المعنى قد يكون بالتلقى وقد يكون بالاستكشاف.

فن التدريس للتربية الحركية:

الخبرة الحركية من الخبرات المهمة والأساسية لنمو الطفل لاتصافها بالشمولية، ولاتساق أبعادها مع الأهداف السلوكية المرغوبة على أى مستوى. إلا أن العبرة فى نجاح برامج التربية الحركية تتوقف إلى حد كبير على عدد من الاعتبارات (البيداجوجية لطرق التدريس وإدارة النشاط والوسائل التعليمية) والاعتبارات التالية تعتبر مهمة للغاية لكل من يقوم بإدارة برامج التربية الحركية.



١ - الخبرة الحركية يجب أن تكون ذات معنى للطفل:

يجب أن تشتق أغـراض البرنامج التعليمى فى التـربية الحركية من اهتمامات واحتيـاجات واستعـدادات الطفل، فهى المحكـات الأساسية فى اختـيار الأنشطة، ويساعد فى ذلك المسـاحات المناسبة، الأجهزة والأدوات، المتوافـرة والتعليم الوافى المدعم بالوسائل التعليمية والوقت الكافى والملائم لتعليم الأنشطة الحركية.

٢ - إعداد الأنشطة الحركية للطفل يكون من خلال فرص التحدى والمتعة:

إذ يـجب على المربـى أن يعمل عـلى تنويع الأنـشطة الحـركية لـتلائم كافة المستـويات واضعا فى اعتـباره مبادئ (هربارت) المـعروفة كالتـدرج والبدء بالسهل وصولا إلى الصعب.

والاستخفاف بالـقدرات الحركية للطفل يعـنى عزوفه عن الاندماج والفعالية وتحرمه من التحدى، كـما أن الأنشطة الصعبة فوق تحمله تلاقى نفس المصير وتحرم الطفل من الاستمتاع.

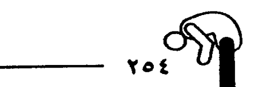
٣ - يجب أن يراعى الحمل فى العمل مع الأطفال:

فيـجب أن يتم التوازن بـين الحمل والراحة فى كـافة الأنشطـة الحركية وفى بعض الأحـيان يجب تـغييـر معـدل النشـاط أو حجم الـنشاط، وقـد يكون من الضرورى إيقاف النشاط مثلا عند ظهور بوادر إجهاد.

٤ - إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل الأطفال:

يعتـبر عزل الأطفال خـلال الأداء الحركى شيئا غـير مناسب إلا فى حالات نادرة تتطلبها إجراءات الأمان مثلا، وكثيرا ما يعمد المربون إلى عزل بعض الأطفال لأنهم يفتقدون المستوى الملائم للاستمرار فى الممارسة وهذا خطأ شائع.

كما أن عزل بـعض الأطفال نتـيجة ظروف إدارية أو تـنظيمـية لا ينبغى أن يستمـر طويلا وإن كان من الأفضل تجنب ذلك تمـاما فى تصميم البرنامج وإدراكه ويتطلب ذلك التحلى بالصبر مع الأطفال.



٥ - ارتباط الخبرة الحركية بالأنشطة المدرسية وباحتياجات المعيشة:

الخبرات الحركيـة المرتبطة بالمعـيشة وبالبيئة هى أنـسب الخبرات لتعلم الطفل وذلك من خلال مفهوم تقدمى يدعو إلى التكيف والنمو، كما أنه من الملائم الربط بين خبرات المواد الدراسية والخبرة الحركية، فإن ذلك أدعى للفهم والمعرفة العريضة ويتيح فرص التبصر والإدراك والتعلم المثمر.

٦ - يجب إبراز خبرة النجاح وعناصر الدافعية فى النشاط:

فإن تقديم (واجبات حركية ممتعة) منوعة ومتفاوتة فى المستوى تتيح للقدرات المتباينـة عند الأطفال أن تنال حظهـا من خبرة النجاح باعتبـارها خبرة سيكولوچية مهمة فى تشكيل مفهوم الذات وصورة الجسم، وذلك باعتبار أن التنوع الكافى فى الأنشطة سيقلل من احتمالات الفشل فى الأداء.

٧ - توفير الوسط الملائم للتعلم الحركى:

وذلك يتطلـب الشرح الملائم من قبل المربى وإتـاحة فرص التصور والإدراك السليم للحركة مع الأخذ فى الاعتـبار توفير الأمان والسلامة سواء فى الأجهزة أو الأدوات أو لـكافة التـسهيلات المسـتخدمة مع إتـاحة الفرصـة للطفل أن يـستفهم ويـنـاقش، ذلك تحسـبا لمـشكلات التـعلم والإدراك الحـركى، كـالفـهم الخاطئ للمعلومات وغيرها من المشاكل التى يطلق عليها (مشاكل عملية المدخلات).

٨ - توفير الإمكانيات والتسهيلات وكفاءة استخدامها:

يجب الاستفادة من كافة الإمكـانيات (الأدوات والأجهزة والمساحات المتاحة سواء منها ما يستخدم فى الخلاء أو فى أماكن مغلقة وتقدير الأماكن الملائمة لأنواع معينة من أنشطة التربيـة الحركية كالجرى أو التتابعات)، وعلى الجانب الآخر يجب العمل عـلى توعية الآباء ومشرفى دور الحضانة ورياض الأطفال بأهمية مناسبة لعبة الطفل وعرائسه وكراته، لحجمه وقدراته الحركية العمرية.



٩ - يجب تجنب عمل مقارنات بين مستويات الأطفال:

يتفاوت الأطفال فى (معدلات التعلم الحركى) تبعا لبدء الفروق الفردية، وقد ينجح فى أداء واجب حركى معين وقد يفشل فى أداء واجب آخر، وبذلك لن يجدى نفعا عمل مقارنات بين الأطفال بعضهم ببعض فقد تحدث استجابات انفعالية سلبية كالقلق والتوتر والخوف أو حتى العدوانية بالإضافة لاهتزاز مفهوم الذات لدى الطفل.

إطار عام لتدريس الأنشطة الحركية:

يقترح روبرت إليس (Robert Elis) سبع خطوات فنية فى تدريس الأنشطة الحركية، وهو يرى أن البعض قد يقترح المزيد من الخطوات إذ إن عملية التدريس تتضمن عدة مراحل متميزة.

أولا - تعبر الخطوة الأولى فى تدريس الأنشطة الحركية على إعطاء المتعلم الفهم الواضح للهدف من الأداء، فموضوع الهدف يجلب الاقتناع لدى المتعلم خلال فترة الممارسة الأولى.

ثانيا - إعطاء نماذج توضيحية وأمثلة للواجب الحركى المطلوب أداؤه سواء كان ذلك باستخدام الصور والأفلام أو العرض البطىء للحركة من خلال السينما مع ملاحظة أنه عند أداء نموذج يجب توفير عوامل الرؤية الجيدة للأطفال.

ثالثا - شرح النواحى الفنية للأداء . . . فالطفل الذى يتعلم رمى كرة لأبعد مسافة يجب أن يشرح له أهمية رمى الكرة فى قوس لزيادة مسافة الرمى مع عدم الإفراط فى الشرح النظرى وإنما التركيز يكون على النقاط المهمة وبإيجاز.

رابعا - وعند الممارسة الأولى للواجب الحركى فإن الطفل غالبا ما يقع فى بعض الأخطاء، وهنا يتعلم عن طريق المحاولة والخطأ، وهو أمر يتيح للطفل تجنب بعض الاستجابات غير المرغوب فيها، وغالبا ما يحدث

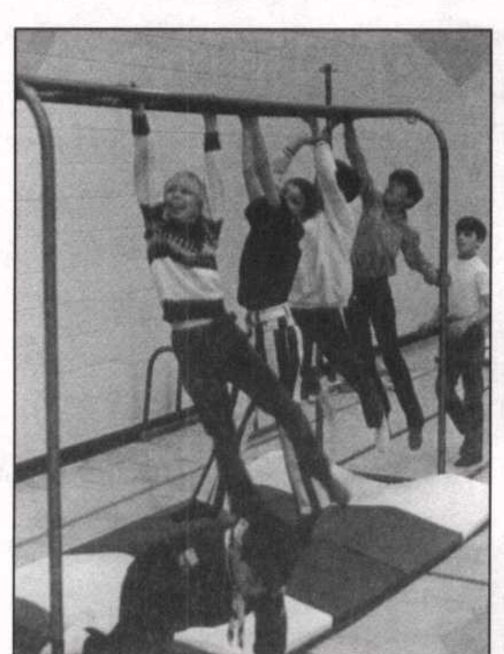


توتر عـقلى يجب العمل على تـقليله وبخاصـة فى الأعضـاء غيـر المنوطة بالواجب الحـركى، والواجب على المربى أن يعمل جـاهدا على حل المشاكل والصعوبات التى تعترض المتعلم.

خامسا - يمنح الطفل فتـرة مناسبة للمـمارسة والتطبيق، حـيث يتيح ذلك للمـربى أن يتعـرف على أخطاء الطفل التى تحـتاج لإصلاح، حـيث يقدم للطفل طبيعة الخطأ ويوضح له كيفية إصلاح هذه الأخطاء وهى مرحلة فى غاية الأهمـية؛ لأن المرحلة التالية هى التثبـيت، فلا ينبغى أن نثبت أداء خـاطئا، وقد يحتـاج الأمر مزيدا من التـوضيح وإعطاء النماذج.

سادسا - يتميز الأداء فى المراحل السابقة بأنه غير دقيق وفج، ومع استمرار الممارسة وإصلاح الأخطاء يتكيف الأداء حتى يصيـر مقبول المستوى، إلا أن الممارسة مهمة فى تعزيز ما يحصل عليه الطفل من أداء.

سابعا - يجب تنظيم الممارسة على فترات زمنية للحفاظ على المهارة المكتسبة أن تستـمـر الممارسـة حتى يصبح التقدم فى الأداء مـحددا يعـادل الجهد المبذول.



وضوح هدف الحركة يضفى المعنى على التعلم ويسهله



أسلوب التدريس بالاستكشاف الحركى

مفهوم التعلم بالاستكشاف Discovery (Exploration):

ويعرف أوزوبل التعلم بالاستكشاف بأنه ذلك الموقف التعليمى الذى يتطلب من المتعلم أن يكتشف المكون الأساسى لموضوع التعلم قبل أن يستوعبه فى عقله (بنيته المعرفية)، وهذا يعنى أن على المدرس أن يتجنب عرض مواد التعلم على الطفل فى صورتها النهائية، والتفسير الذى قدمه أوزوبل يذهب فيه مذهب طولمان Tolman فى التأكيد على قيمة التعلم بالاستكشاف، فالطفل من وجهة نظره كائن محاط بالمعلومات والمعارف والمهارات المتباينة والتى تشكل المادة الخام للخبرة التعليمية وتعتبر فى حكم مدخلات التعلم، فإذا استقبل الطفل هذه المعطيات كما هى بدون إيجابية من جانبه أصبح أسلوبا استقباليا أو ما يسمى (التعلم بالتلقى) وأصبح الطفل مجرد مستقبل للمعلومات المعطاة، أما إذا كان الطفل إيجابيا وكانت المعطيات تتطلب البحث والتدقيق وإعمال العقل والجهد فإن أسلوبه يصبح أكثر إيجابية وفعالية ويصبح الطفل عندئذ مستكشفا.

والمعلومات التى استقبلت بسلبية يمكن استرجاعها كما هى على الأرجح دون أن تعالج داخل المخ فلا تشكل ربطا أو تفاعلا يعيد تنظيم المعانى والمفاهيم والأفكار والأنماط لما سبق وتعلمه من معارف ومهارات، بمعنى أنها قد تكون ضعيفة الأثر فى البناء المعرفى السابق لدى الطفل، فإذا ما حدث لها تفاعل وتشغيل فإنها بذلك تؤدى إلى الإبداع حيث يضاف جديد إلى البناء المعرفى للطفل.

الاستكشاف الحركى Movement Exploration:

يعبر مصطلح الاستكشاف الحركى عن درجة اختيار الاستجابة والتجريب لدى التلميذ، وهو مفهوم مرتبط بطريقة تنفيذ وإجراء الدرس، وفهم المعلم لطبيعة الاستكشاف.



والاستكشاف الحركى يعتبر غرضا رئيسيا فى برامج التربية الحركية لأهمية النشاط الاستكشافى فى تعلم الطفل للحركة الأساسية مما يضفى بعدا عقليا معرفيا لتعلم الحركة الأساسية فى الوقت الذى تفتقر فيه برامج التربية البدنية لهذا النوع من الأنشطة التى تعتمد على الابتكار وأعمال العقل فى الإبداع والاستكشاف.

وتعتبر فايت Fait أن الاستكشاف الحركى أسلوب تدريس جيد لتدريس الحركة بأسلوب الاستكشاف، وهو أسلوب يشجع الطفل على فهم وتنمية الحركة فضلاً عن إتاحة فرص للتعبير والإبداع الحركى واكتشاف ما فى جسمه من قدرات وإمكانات.

وفى الاستكشاف الحركى - على النقيض من الطريقة التقليدية - لا توجد مستويات حاسمة للحركة الصحيحة كمحك لتقدير أداء الطفل، بل الطريقة الصحيحة تتوقف تماما على أفكار الطفل وإعمال عقله وحث خبراته المعرفية والحركية، بحيث يكتشف الأداء الحركى الذى يرضيه هو ويقتنع به.

والطرق التقليدية المستخدمة فى تدريس التربية البدنية والرياضة لا تسهم كثيراً فى مجال النشاط العقلى للطفل، فالاستكشاف يتيح قدرات عقلية مثل: البحث، المقارنة، الاستنتاج المؤسس على المقارنة، واتخاذ القرار، وتطبيق إستراتيجيات مختلفة لمواجهة المشكلة الحركية، والإبداع والابتكار، والاستكشاف.

ويرى كوب Cope أن الطرق الاستكشافية فى تدريس الأنشطة الحركية تتمثل فى إتاحة المعلم بيئة حرة وفرص لاكتساب الخبرات الحركية الملائمة للطفل مع اعتماد الطفل على نفسه فى توسيع معارفه ومدركاته الحركية والجسمية، بحيث يتقدم بشكل فردى مع أقل تدخل مباشر من المعلم وأكبر قدر من الملاحظة والدفع فى نفس الوقت.

أسلوب التدريس بالاستكشاف الموجه Guided Discovery:

ويتميز الاستكشاف الموجه عن الاستكشاف بأنه يسمح للمعلم بإعطاء تلميحات (لفظية أو بصرية أو حركية) لحل المشكلة الحركية التى يواجهها الطفل، وقد قدم موستون Mosston تحليلاً لهذه الطريقة يمكن اختصاره على النحو التالى:



المتغير الأول:

بعد تحديد مادة أو موضوع الدرس، ينبغى على المعلم أن يرتب الخطوات التى تحتوى على أسئلة أو ألغاز مرتبة بطريقة معينة تقود التلميذ إلى النتيجة النهائية (مهارة - نمط حركى. . .) ببطء وتدرج وأمان.

المتغير الثانى:

هى مرحلة تنفيذية وهى بمثابة اختبار للتصميم التسلسلى وعلى المدرس أن:

(أ) لا يعطى إجابة صريحة أبدًا.

(ب) ينتظر دائمًا استجابة التلميذ.

(جـ) يدعم ويعزز الاستجابة الصحيحة أو القريبة منها أو التى تؤدى إليها.

المتغير الثالث:

تقدير أداء التلميذ فى الاستكشاف الموجه يحدث داخل كل خطوة أثناء عملية التدريس، وموافقة المعلم على استجابة التلميذ هى تقويم مرحلى لكل خطوة، وفى نفس الوقت تعزيز لا يدفع لما بعدها.

ولكن عند حدوث استجابة جانحة أو غريبة للتلميذ فعلى المعلم أن يمده بتلميح أو مفتاح يساعده على العودة للصواب دون التصريح بالاستجابة الصحيحة النهائية.

أسلوب حل المشكلات (الطريقة المتشعبة «التباعدية»)

Problem Solving (Divergent Method):

تعرف الطريقة المتشعبة (التباعدية) بين مدرسى التربية الحركية والتربية البدنية بأسلوب حل المشكلات، فهى طريقة تتفرع فيها الأفكار وتتباعد وتتشعب انطلاقا من فكرة أو موضوع واحد.

ويرى موستون أنها المستوى التالى فى عملية الاستكشاف، حيث يعتمد التلميذ على نفسه فى حل المشكلة، على خلاف الاستكشاف الموجه، حيث تعتمد استجابات التلاميذ على التلميحات والمفاتيح التى يوجهها المعلم.

وهذا النوع من التدريس يطلق الحرية كاملة للتلميذ، فقد يطلب منه أن يتعلم كيف يتعامل مع المشكلة بنفسه، وسرعان ما يرضى عن اختياراته وأنها مقبولة وإنما يقال له (الاستجابة الصحيحة) لا يتمشى بالضرورة مع حلول سبق طرحها معلمه أو زملاؤه.

تصميم المشكلة أو المسألة الحركية:

تطرح المعلمة أو المعلم المشكلة الحركية بشكل يشبه فى صياغته المسألة الحسابية بمعنى أن تطرح المعطيات فقط دون أى إيحاء بالحل كالآليات، لكن يسمح بوضع الشروط، وتظهر فى صياغة المسألة الحركية مفاهيم تهم المعلم مثل:

- **ارتباط المشكلة:**

حيث ترتبط المشكلات المطروحة بمادة الدرس، وباستعدادات وخبرات التلاميذ (الموضوع الحركى).

- **العناصر:**

ويقصد بها الحقائق والمفاهيم الممكن أن يكتشفها التلميذ.

- **العلاقات:**

أغلب الحركات لدى البشر تؤدى من خلال خبرات تسبقها أو تتبعها أو كلاهما، مثل العلاقة بين جهاز مثل صندوق القفز والطفل، أو المرتبة والطفل.

- **الأفضلية:**

وتظهر عندما يكتشف التلميذ أكثر من حل أو فكرة حل للمشكلة، وهنا يتدخل المعلم لتوضيح أفضلية قاعدة (ميكانيكية) أو (السلامة) على سبيل المثال.



- **الحدود:**

وهو تفضيل كمى فى مقابل التفضيل النوعى فى الأمثلة السابقة مثل: (الأسرع - الأبطأ)، (الأعلى - الأدنى).

- **المفاهيم:**

ينبغى أن تثمر عملية الاستكشاف ظهور المفاهيم المرتبطة بالحركة مثل: (مفهوم الدفاع والهجوم)، و(مفهوم حفظ الاتزان).

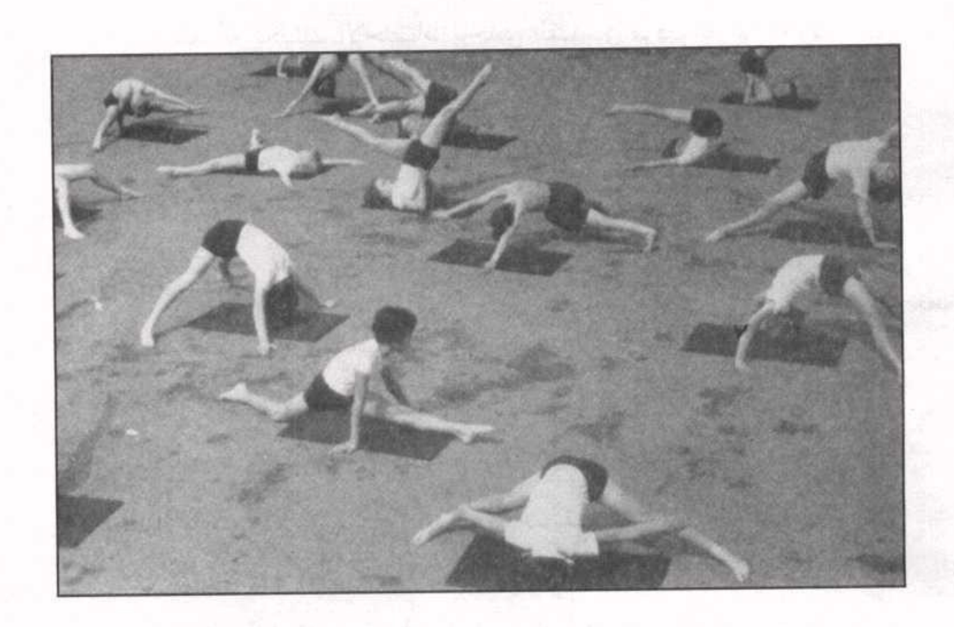
- **المتغيرات:**

حيث ينبغى وضع أسس وقواعد فى صياغة المشكلة للتقليل من الحلول ذات النهاية المفتوحة (لانهائية) مثل: (الطلوع على الجهاز فقط)، و(تعدية الجهاز فقط).

الأبعاد التربوية لحل المشكلات:

- يجب أن يستطيع المعلم المشاركة فى تصميم مسائل حركية لموضوع الدرس.
- أن يكون فى مقدوره (تربويًا) التحرك إلى ما بعد استكشافات تلاميذه.
- أن يتقبل برضى كافة احتمالات التصميم الجديد للدروس بعد أن كانت جامدة.
- أن يدير الدرس بكفاية حتى يسمح بوقت كاف لاستكشاف التلاميذ.
- أن لا يبخس حق أى تلميذ أو يحقر من شأن فكرته للحل.
- أن يقبل حلولا قد لا تتفق مع آرائه الشخصية وأن يتصف بالمرونة.
- أن يتقبل أن التنمية العقلية المعرفية هدف رئيسى للتربية الحركية.
- أن يعمل على تقبل التلاميذ لأفكار بعضهم البعض ويسمح بالتعاون.
- أن يشكل المعلم لدى التلميذ اتجاها يربط بين إعمال الفكر والأداء الحركى.





تساءلت المعلمة عن الأساليب المختلفة للارتكاز بالأطراف على الأرض، فقدم الأطفال حلولاً عديدة لهذه المشكلة

تشكيل التحدى أو المشكلة الحركية:

إن استثارة فعالية الحركة لدى الأطفال يعتمد على الطريقة التى يقدم بها المدرس المشكلة الحركية، وقد يكون التشكيل أو الصياغة فى هيئة جمل أو أسئلة مثل:

- دعنى أرى كيف تتحرك على الأرض أو كيف يتحرك التمساح على الأرض.
- هل رأيت الأرنب وهو يقفز؟
- بكم طريقة يمكنك الوثب بالحبل؟
- كيف تتمكن من تغيير اليدين أثناء تنطيط الكرة؟
- هل تستطيع اكتشاف خمس طرق لتمرير الكرة على الحائط؟



- أعـتقد أنه يمكـنك الاحتفـاظ بإحدى القـدمين مرفـوعة عن الأرض أثناء تنطيط الكرة.

وقد تصاغ الأسئلة بطريقة أكثر تحديدا مثال:

- حاول الوثب لأعلى بغير الطريقة السابقة.
- أرنى أقصى مسافة تصل إليها أصابع يدك من الوثب العالى.
- هل تتمكن من الالتفاف نصف دورة أثناء الوثب، عاليا.
- حسنا، أعتـقد أنك تستطيع الآن الربط بـين الوثب عاليا والدوران للمس الحائط فى أعلى مسافة، بالطبع ستقف وأنت مواجه ظهرك للحائط.
- هل يا تـرى فى إمكانك أداء الحركة السابقـة مع زميل فهو سيقف خلفك رافعا ذراعيه، فهل ستتمكن من لمس كفيه بالوثب من الدوران؟
- هل تعتقد أنك تنجح فى أداء الواجب السابق وأنت مغمض العينين.
- هل تعتقد أنك تنجح فى أداء الواجب السابق مع إشارتى بالصافرة؟

عوامل اتساع الحركة وتنوعها:

العوامل السابق ذكرها أهم جزء فى التشكيل التربوى الخاص بطرق التدريس للحركـة الأساسية إلا أن الـعوامل الآتية تدعم طـرق التدريس للحـركة الأساسية وتعمل على تنويع الأداء وتوسيع قاعدة الدرس والإخراج:

١- الفراغ: ويتضمن عناصر مثل المستوى، الاتجاه، المسارات.

٢- العلاقـات: وتتضـمن العلاقات الحـركية بالأشـياء، العلاقـات الحركية بالناس.

٣- حجم الحركات: (حركات كبيرة، حركات صغيرة).

٤- خطة الحركة: (أفقية - رأسية - قطرية).

٥- أشـكال الحركة: عمل أشكـال (مربعة - مثلـثة - دوائر - أو على هيئة حروف).

٦ - الزمن وينقسم إلى نوعين:

(أ) اختلاف السرعات من (بطيء - متوسط - سريع).

(ب) تكافؤ الزمن (الوقوف فجأة، حركة عنيفة، حركة معتدلة، انسيابية، تنوع).

٧ - الانسيابية: (حركة مقيدة، حركة حرة، حركة متمازجة بين حرة ومقيدة).

٨ - نوعيات الحركة:

(أ) من حيث القوة (خفيفة - ثقيلة)، (صعبة - سهلة)، (قوية - ضعيفة).

(ب) من حيث التعبير (سعيد - حزين)، (مع الكلام - صامتة)، (ثائر - هادئ).

(جـ) من حيث التقليد (تقليد الحيوانات - تقليد الشخصيات، تقليد الآلات).

٩- عوامل بدنية وتنقسم إلى الاعتبارات:

(أ) الشكل أو التجسيد (طويل - قصير)، (واسع - ضيق)، (مستقيم - منثنى).

(ب) حمل الوزن (استخدام ثقل الجسم كله)، (استخدام أجزاء جسمية)، (أثقال خارجية).

(جـ) تنفيذ الحركة (تؤدى لجانب واحد)، (تؤدى لجانبين)، (تقاطع جانبين من الجسم).

(د) توجيه مركز الثقل: تحريك أجزاء من الجسم (بعيدا) أو (قريبا) من مركز الجسم.

(هـ) مناطق الجسم (أمام الجسم - خلف الجسم - جانب الجسم - فوق الرأس).



١٠ - تنوع العمل على الأجهزة (يمكن للاعتبارات التالية أن تفيد فى تنوع العمل على الأجهزة):

(أ) تنظيم الأجهزة فى (تتابعات - تركيبات - أعداد) مختلفة.

(ب) تنوع حمل الأداء على الجهاز نفسه (بسيط - متوسط - عالى).

(جـ) تنوع اتجاهات الأداء على الأجهزة (فوق الجهاز - تحت الجهاز - بين الجهاز).

وهناك متنوعات كثيرة تقود العمل الزوجى، منها على سبيل المثال:

- تقليد حركة الزميل أو الإضافة إليها.

- مساعدة الزميل على أداء واجب حركى.



تنوع العمل على الأجهزة
مبعثه الاستكشاف والتحدى

- يؤدى الطفل حركة معينة ويقوم الاثنان بأدائها معا وتصحيحها بالأداء.

- يحمل أحد الطفلين زميله ثم التبديل.

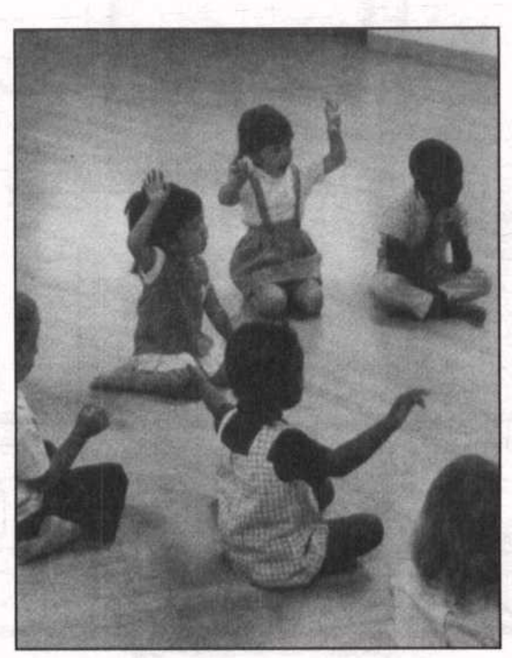
- أحد الأطفال يشكل بجسمه عائقا لزميله.

- يقدم الزميلان (بتبادل التعامل بأداة واحدة).

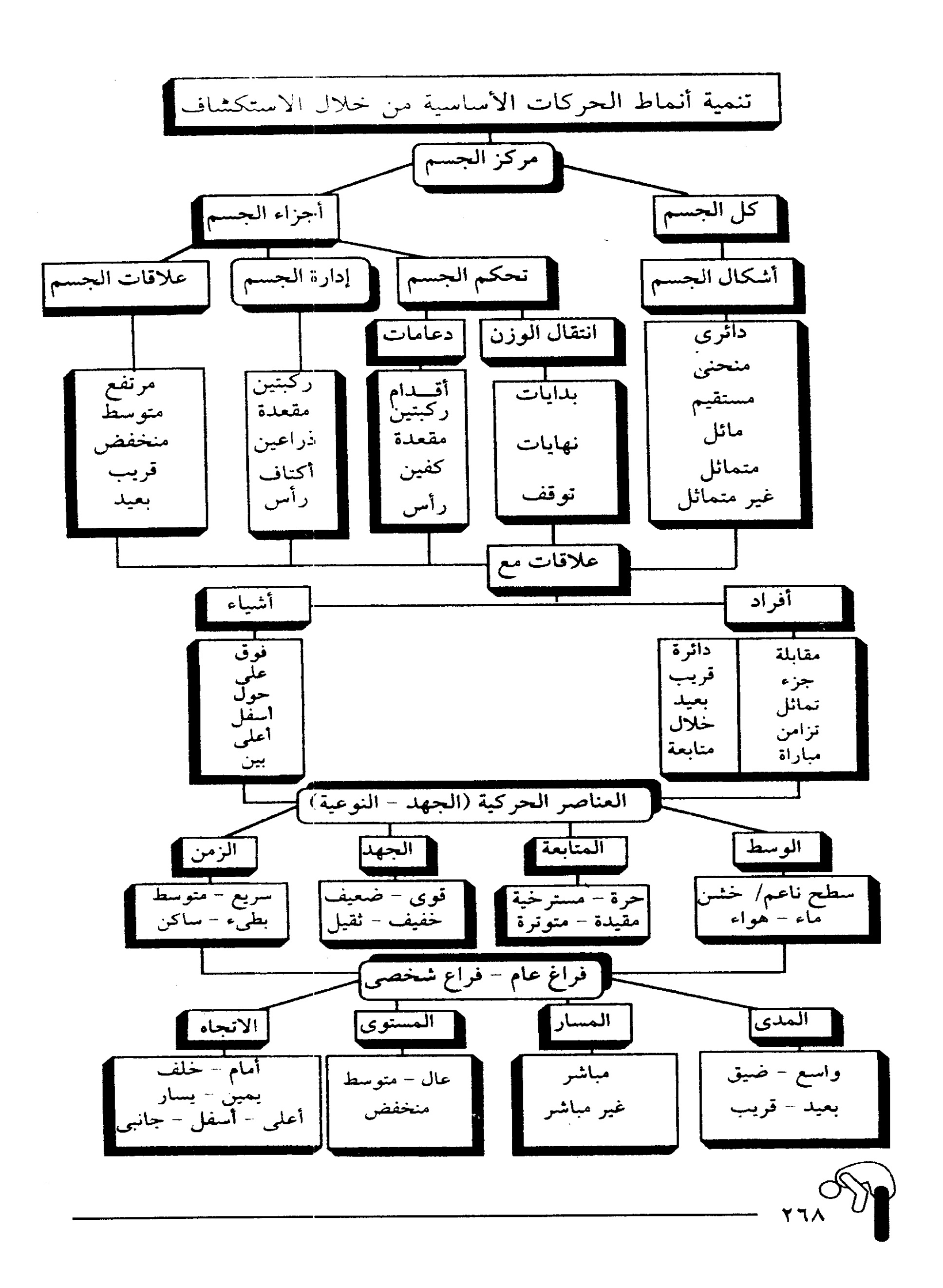
- القيام بتمثيل صامت (بانتومايم).

- التعاون مع الزميل فى تشكيل حروف على الأرض أو فى الفراغ.

والنموذج التالى يوضح فرص تنمية أنماط الحركة الأساسية من خلال الاستكشاف.







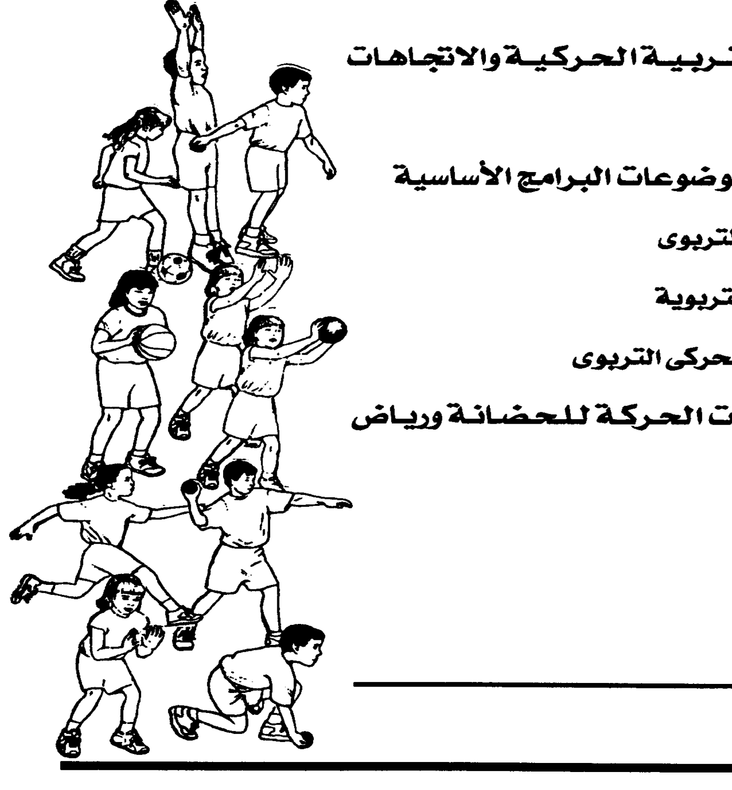
تنمية أنماط الحركات الأساسية من خلال الاستكشاف
مركز الجسم
كل الجسم
أجزاء الجسم
أشكال الجسم
تحكم الجسم
إدارة الجسم
علاقات الجسم
دائرى
منحنى
مستقيم
مائل
متماثل
غير متماثل
انتقال الوزن
دعامات
بدايات
نهايات
توقف
أقدام
ركبتين
مقعدة
كفين
رأس
ركبتين
مقعدة
ذراعين
أكتاف
رأس
مرتفع
متوسط
منخفض
قريب
بعيد
علاقات مع
أفراد
أشياء
مقابلة
جزء
تماثل
تزامن
مباراة
دائرة
قريب
بعيد
خلال
متابعة
فوق
على
حول
أسفل
أعلى
بين
العناصر الحركية (الجهد - النوعية)
الوسط
المتابعة
الجهد
الزمن
سطح ناعم/ خشن
ماء - هواء
حرة - مسترخية
مقيدة - متوترة
قوى - ضعيف
خفيف - ثقيل
سريع - متوسط
بطىء - ساكن
فراغ عام - فراغ شخصى
المدى
المسار
المستوى
الاتجاه
واسع - ضيق
بعيد - قريب
مباشر
غير مباشر
عال - متوسط
منخفض
أمام - خلف
يمين - يسار
أعلى - أسفل - جانبى

الفصل السابع

□ □ □ □ □

محتوى وموضوعات وبرامج التربية الحركية

○ ○ ○ ○ ○



- برامج التربية الحركية والاتجاهات المعاصرة
- محتوى وموضوعات البرامج الأساسية
  - الجمباز التربوى
  - الألعاب التربوية
  - التعبير الحركى التربوى
- موضوعات الحركة للحضانة ورياض الأطفال

برامج التربية الحركية والاتجاهات المعاصرة

برامج التربيـة الحركية هى تلك المساحـة من منهاج رياض الأطفال،والمدرسة الابتدائية التى تقابل احتياجات هذه المرحـلة العمرية مستعينة بالأداء الحركى المتنوع من خلال إطار مرجعى يتحدد بالموضوعات الآتية:

١- الحركة الأساسية.　　　　٢- تعلم المهارات الحركية.

٣- الكفاءة الإدراكية الحركية.　　　　٤- ميكانيكية الجسم والقوام.

٥- الطلاقة الحركية.

ولكن نظرا لأن التحـاق الطفل بالمدرسة يأتى مـتأخرا (فى السادسة) فالدور المأمـول من الوالدين - ومن لهم شـرف العناية بتربيـة الطفل فى مرحـلة ما قبل المدرسة - أن يضـاعفوا من اهتمامهم بالتـربية الحركية حتى يمكن أن نواجه (واقع) عدم الاهتمام بـإلحاق الأطفال بمؤسسات تربوية أو تـعليمية (كدار الحضانة ورياض الأطفال مثلا) والذى هو نتاج طبيعى لما هو قائم من اتجاهات كلاسيكية منتشرة فى التعليم والمؤسسات التربويـة فى العالم العربى بشكل عام، علاوة على التقليل من قيمة برامج كـالتربية الحركـية والتربية الـبدنية من خلال فصل متـعمد واصطناعى للأهداف السلوكية كالفصل بين الجوانب الحركية والجوانب المعرفية!

لـقد حـدثت تغيـرات مهـمة فى البـرامج التى تـقدم للأطفـال فى المدرسة الابتدائـية على مسـتوى العالم كـله فى كافة المواد والأنـشطة بما فى ذلك الـتربية البدنية، فلقد هبت رياح التغيـير التربوى مرتكزة على ركائز قوية، أهمها الأساس الفكرى والظروف الاجتـماعية والاقتصادية التى تجتـاح العالم مع مزيد من التنظير لنتائـج وتوصيات البحث الـعلمى، بحيث توظف هـذه النظريات من خلال طرق ووسـائل قابلة للتـطبيق، وتعدل المـناهج القديمة وفقـا لذلك وبالطبع كـان للتربية البدنـية حظها فى التقدم والتطور فكان اتجاه الـتغير يرتكز على فكرة التخصص بل المزيد من التخصص.

ولسنوات خلت كانت نظرة أغلب الدول إلى المنهاج فى التربية البدنية للمرحلة الابتدائية محددة تقريبا بإطار الألعاب والألعاب الصغيرة والتابعات والرقص والتمرينات، وبالتدريج اتسعت الدائرة لتشتمل على البراعات الحركية والأكروبات والحركات الأرضية والحركات على الأجهزة وسباقات الميدان والمضمار ثم الرياضة المعدلة للخواص وغيرها من الأنشطة الرياضية.

ولأول وهلة يتبين لنا أن هذه الأنشطة تعتمد بشكل أساسى على المهارات الخاصة المتضمنة على الحركات الأساسية (الأصلية).

وحديثا تمت محاولات جادة لتحديد (المكونات الأساسية) الموجودة فى كل الحركات سواء خلال الحياة اليومية الروتينية المعتادة فى العمل أو الحركات المكونة للأنشطة والألعاب، ولقد اتضح بشكل جلى أن هذا المحتوى يرجع بشكل عام إلى الحركة الأساسية وكان الافتراض قائما على أساس أنه إذا ما تمت تنمية الحركة الأساسية للفرد كان ذلك أدعى لمزيد من قابلية الفرد على إدارة جسمه بكفاءة من خلال المواقف الحركية المتعددة التى تقابله فى الحياة سواء كانت مشيا أو جريا أو أداء عمل روتينى يومى أو الاشتراك فى أنشطة أوقات الفراغ والترويح.

ولقد ألقت نتائج البحث العلمى الضوء على الأنماط الحركية الشائعة للعديد من الحركات حيث كانت الاقتراحات والتوصيات تشير إلى وجوب بناء دروس تعتمد على الأنماط الحركية، وبذلك تقود أسس التربية الحركية إلى مزيد من المهارات الخاصة بالأنشطة الكثيرة المنظمة كالألعاب والجمباز ومسابقات الميدان والمضمار (انظر الجدول التالى).

إلا أن هناك اعتبارات أساسية يجب وضعها فى الحسبان فى تصميم المنهج الخاص بالتربية الحركية، فالواجبات الحركية يجب أن تتلاءم من حيث المحتوى والتتابع مع مستوى النمو البدنى والحركى والعقلى والاجتماعى للطفل، وهو ما دفعنا إلى عرض تطورات النمو البدنى والحركى للطفل بشكل موسع حتى يتاح للمربى أن يتعرف على الخصائص الحركية والبدنية لكل مرحلة عمرية[1].

---

(١) انظر فصل النمو البدنى والحركى.



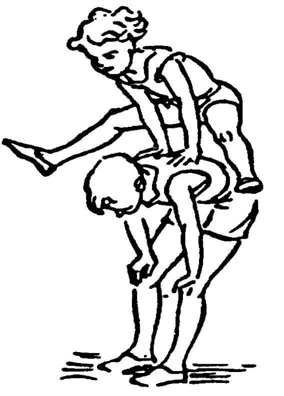
إن الجديد فى فلسفة المنهاج للتربية الحركية أنها تنظر بعين الاعتبار للطفل أكثر مما تنظر للنشاط، وهو مفهوم تقدمي ولا شك، كما تضع فى اعتبارها أن التربية الحركية لها إسهاماتها الواضحة فى التربية الإثرائية.

الوزن النسبى للمحتوى فى التربية الحركية عن (بوتشر، تاكستون)

محتوى البرنامج	الصف الدراسى			
	الحضانة	الأول - الثانى	الثالث - الرابع	الخامس-السادس
المهارات الحركية الأساسية	٥٠٪	٣٠٪	٢٠٪	١٠٪
- بدون أدوات	٢٥	١٠	٥	-
- باستخدام أدوات	١٥	١٠	١٠	٥
- باستخدام الكرات	١٠	١٠	٥	٥
الجمباز والبراعات الحركية مشتملة على اختبارات ذاتية للطفل	٢٥٪	٣٠٪	٣٠٪	٢٥-٣٠٪
الألعاب والرياضات	٥٪	١٠٪	٣٠٪	٢٥٪
- ألعاب بسيطة التنظيم	٥	١٠	٢٠	٥
- ألعاب متقدمة	-	-	١٠	٢٠
ألعاب وأنشطة (معدلة) (أنشطة فردية - زوجية - فرق)	-	-	-	٢٠٪
أنشطة إيقاعية تعبيرية	٢٠٪	٣٠٪	٢٠٪	١٥-٢٠٪
- إيقاع أساسى وابتكارى	٢٠	٢٥	١٠	٥
- تعبير حركى ورقص	-	٥	١٠	١٢
الرياضات المائية	-	١٠٪	١٠٪	١٠٪



الجمباز التربوى Educational Gymnastics:



الجمباز التربوى مفهوم يعبر عن برامج الجمباز الذى ينبغى تدريسها للأطفال فى المرحلة الابتدائية، وهو يمثل مرحلة وسيطة بين برامج التربية الحركية التى يتلقاها الطفل فى رياض الأطفال والسنوات الأولى للتعليم الابتدائى وبين برامج الجمباز بمسابقاته المعروفة والتى يتلقاها التلميذ فى مرحلة التعليم الإعدادى (المتوسط)، وبذلك فهى برامج ممهدة لتعليم جمباز المنافسات، ولذلك اعتبره الخبراء المدخل التربوى التعليمى لجمباز المنافسات. ومن هنا جاء اسم الجمباز التربوى الذى يتخطى عملية تعليم مهارات الجمباز إلى آفاق أكثر رحابة وسعة، فهو معنى بالقيم والخصائل السلوكية والخبرات النافعة المفيدة.

والجمباز التربوى مبنى بشكل أساسى على رياضة الجمباز التقليدية والتى يمثلها الجمباز الأولمبى فى أرفع مستوياتها، إلا أنه يتبع فلسفة وأساليب وطرق التربية الحركية، ولذلك فالأنواع التقليدية للجمباز، مثل: جمباز الأطفال وجمباز الألعاب وجمباز الموانع قد تتشابه من حيث محتواها مع الجمباز التربوى لكنها تختلف من حيث الفلسفة والمقاصد التربوية.

وفى سياقات الجدل الذى أثير حول الصفة (تربوى) فى اسم الجمباز التربوى وهل باقى أنواع الجمباز غير تربوية!!، كان رد الخبراء أن الجانب التربوى فى الجمباز التربوى هو الهدف الغائى والأكبر، فهو أبعد من مجرد تعليم مهارات الجمباز للأطفال، وإنما استغلال المناخ الذى يتيحه الجمباز فى تربية الأطفال بشكل متكامل وشامل لكافة الأبعاد السلوكية، ولذلك اقترح البعض تسميته بالجمباز الحديث، مثلما حدث فى الرياضيات الحديثة Modern Mathematics، ولكن ذلك قوبل بالمعارضة لأن الحديث الآن سيصير قديمًا بمرور الزمن.

والجمباز التربوى يعد مدخلاً لتقديم بيئة حركية نشطة ملائمة تمكن الطفل من العمل فيها من خلال قدراته الخاصة بأكبر فرص ممكنة للنجاح.

قيم الجمباز التربوى:

تؤدى الحركات فى الجمباز التربوى من أجل القيم الجوهرية المتأصلة فيه، بحيث يصير الجسم موضوع الانتباه والأداء فى نفس الوقت، ويتم التركيز فى الجمباز على قيم بدنية كالمرونة والتوازن والتوافق فضلاً عن القوة، وأيضًا هناك قيم نفسية اجتماعية كتذوق الجمال وتقدير الحركة ذات المعنى، والثقة بالنفس وتقدير جهود الآخرين، فضلاً عن الوعى بالجسم وإمكاناته وقدراته.

أهداف الجمباز التربوى:

يعتقد خبراء الجمباز التربوى أن الإطار التالى يمكن أن يشكل أهدافا للجمباز التربوى:

- تنمية الكفاية الحركية والاستخدام الماهر للجسم فى المواقف العملية عند العمل كفرد أو مع آخرين سواء على الأرض أو على الأجهزة.
- إعطاء الفرد فرص تجريب حركات الجمباز والاستمتاع بها والوعى بمهاراته.
- استثارة الاستخدام الواعى للجسم من خلال ربط الحركة بالمعرفة العقلية.
- إتاحة فرص النمو الشامل للأطفال من خلال قدراتهم الحركية والبدنية الخاصة.
- توفير فرص التدريب والإشباع لحب الاستطلاع الطبيعى والاستكشاف.

فلسفة الجمباز التربوى

تقوم الفكرة الرئيسة للجمباز التربوى على مفهوم الموضوع Theme والذى يمكن تعريفه بأنه «جانب معين من الحركة، يختاره المعلم كنقطة محورية يبنى حولها سلسلة من دروس الجمباز من خلال تقديم خبرات وأنشطة متنوعة متصلة

بهذا الموضوع بشـــكل متدرج يهدف لتـنميتها والـتقدم بها وبأنمـاطها الشائعة فى الجمباز».

ويمكن الـقول بأن موضوعات الجمباز التربوى هى بمثابة الوحدات Units فى المنهج أو المـقرر، فهى عناصر حركية رئيسـة مشتركة فى أغلب مهارات الجمباز تم استخلاصها وتجريدها بواسطة خبراء تربويين فى مجال الجمباز وتعليمه.

موضوعات الجمباز التربوى:

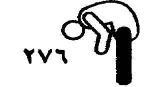
كما سبق وأشـرنا - تمثل الموضوعات التعمـيمات الحركية الأكثر شيوعًا فى مهارات الجمباز بشكل عام ويمكن تصنيفها كالتالى:

١ - موضوعات متصلة بحركة الجسم ككل:

- الانتقال والتوقف.
- حمل الوزن.
- نقل وزن الجسم من جزء لآخر.
- الطيران.
- شكل الجسم.
- اللف والدوران.
- الرفع والخفض.
- المرجحة.
- التوازن وفقد التوازن.

٢ - موضوعات متصلة بأجزاء جسمية معينة:

- استخدام الأيدى والأذرع.
- استخدام الأرجل والأقدام.
- التأكيد على سطح الجسم المستخدم.
- علاقة الأيدى والأقدام بعضها ببعض.
- التماثل وعدم التماثل.



٣ - موضوعات متصلة بالعلاقات:

- العمل مع الزميل. - العمل الثلاثى.

- العمل الجماعى.

الاعتبارات التدريسية للجمباز التربوى:

١ - ترتيب الموضوع:

يتم اختيار الموضوع Theme من قِبَل المعلم وفق ترتيب معين يقصده بالنسبة لسائر الموضوعات كأن يكون تمهيدًا لعدة موضوعات تالية مرتبطة بها.

٢ - المفهوم:

يجب أن يستوعب المعلم المفهوم الذى هو بصدد تعليمه، ويفضل أن يكتب المفهوم بوضوح فى كراس تحضير الدروس، فمثلاً: إذا كان الموضوع هو التوازن فإن المفهوم هو كيف يمكن الاحتفاظ بالتوازن فى ضوء القاعدة الميكانيكية: «كلما زادت مساحة قاعدة الارتكاز؛ زاد الاتزان».

٣ - الأهداف:

وتشير إلى الأهداف العريضة والقيم المرتبطة بالجمباز كحصائل وخبرات ناتجة عن الممارسة والتدريب على هذا الموضوع.



٤ - الأغراض التعليمية:

تشير إلى أنماط الأداء النوعية والسلوكية التى يكتسبها المتعلم من خلال إستراتيجية متدرجة للتعليم مثل: جمل أرضية، أو استخدام الأدوات الصغيرة، أو العمل مع الزميل، أو العمل على الأجهزة البديلة.

٥ - المادة الحركية:

وهى الأنشطة الحركية المقترح توظيفها فى درس الجمباز التربوى وتنقسم إلى:

أ - استكشاف الموضوع الحركى من خلال نشاط التلاميذ.

ب - التقدم بالموضوع الحركى:

وتهدف هذه المرحلة إلى ربط المفهوم بالمهارات الأساسية للجمباز من خلال:

- العمل مع الزميل.
- العمل على الأدوات الصغيرة.
- العمل على الأجهزة المتوسطة.
- العمل على الأجهزة الكبيرة.

٦ - توزيع الأدوات والأجهزة:

يجب أن يخطط المعلم للدرس بحيث يوزع الأدوات، والأجهزة بشكل يتلاءم وأهداف وطبيعة الموضوع، مع تقدير المساحة المتوفرة لحركة التلاميذ.



الألعاب التربوية Educational Games:

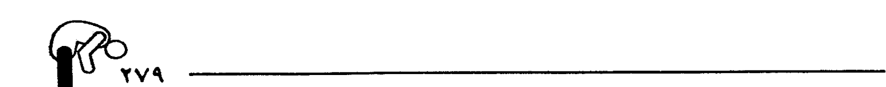


الألعـاب التربوية مـفهوم يعـبر عن برامج الألعاب التى ينبغى تدريسهـا للأطفال فى المرحلة الابتدائية، وهى برامج تعـتبر بمثابة حلقة وصل بين التربية الحركية للأطفال وبين بـرامج التعلـيم الرياضى الـتى يتلقـاها التـلميذ فى السـنوات الأخيرة مـن التعلـيم الابتدائـى وخلال مرحلة التعليم الإعـدادى (المتوسط) كلـها، فهى تهيئ الـطفل وتعده إعدادًا تربويًا جيدًا لاكتساب المهارات الأساسية الرياضية للألعاب Foundamentals of Games.

والألعاب الـتربوية نظام تعليمى مـؤسس على الأفكار والمبادئ التى تشكلت منهـا الألعاب، إلا أنها تتميز بتبسيط هذه المـبادئ أو تعديلها بشكل يناسب تلاميذ التعليم الابتدائى، كما أنها تعتـمد فى التعليم والتدريس على فلسفة وأفكار التربية الحركية، من حيث مفـاهيم الحركة (الوعى الجسـمى - الوعى الفراغى - نوعيات الحركة - العلاقات).

قيم الألعاب التربوية:

الألعاب شكل ثقافى قديم من الثقافـات الحركية البدنية للإنسان، وهو طور أكثر ارتـقاءً وتنظـيمًا من اللعب Play، وهو يتأسس علـيها بطـبيعة الحال، وفى الألعـاب الجماعيـة يتعاون الـزملاء فى الفريق فى مـواجهة الفـريق الآخر المنافس ويجتهد كل منهما فى سبيل الفوز، ويتمثل هذا الاجتهاد فى إتقان المهارات الحركية الخاصة باللعبة فيكتسب اللاعبون المهارة والكفاية الحركية فضلا عن اللياقة البدنية، ويجب أن يلتزم اللاعبون بقواعد اللعب (القوانين) مما ينمى قيم الانضباط والالتزام واحترام الآخر فـضلاً عن الروح الرياضـية، وتكـسب الألعاب العـديد من القيم النـفسية الاجتماعية الأخـرى مثل: القيادة والتبعيـة، ومشاعر التماسك والانتماء، والثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرار. إلا أن ممارسة الألعاب تقدم قيمة كبرى تتمثل فى المتعة والتحدى الذى يتمثله المنافسة فى سبيل الفوز والتفوق.



أهداف الألعاب التربوية:

يشكل الإطار التالى نماذج من أهداف الألعاب التربوية:

- تنمية المهارات الحـركية الخاصة بالألعاب الرياضية، بحيث يستطيع التلميذ أن يشارك بفاعلية فى أنشطتها.
- إعـطاء الـتلمـيذ فـرص تجريب المهـارات الأساسـية للألعـاب الريـاضية والاستمتاع بها ربما أفضى ذلك إلى رضاه واهتمامه برياضة معينة.
- ربط المهارات الحركية الخـاصة بالألعاب بالاعتبارات المـعرفية والعقلية من خلال قواعد اللعب والإستراتيجيات المبسطة والمتدرجة.
- تنمـية الروح الرياضية وأسس اللعب الـنظيف من خلال الألعاب البسيطة والألعاب التمهيدية التى تتيح فرص المنافسة التربوية الشريفة.
- إتاحة فرص النمو الشامل للأطفال من قدراتهم الحركية والبدنية الخاصة.
- إثراء المـهارات الحركـية للـتلمـيذ بأكـبر قدر ممـكن من الأنماط الشـائعة المستخدمة فى الألعاب الرياضية.

فلسفة الألعاب التربوية:

تتأسس الـفكرة الرئيسة للألعاب التربوية على مفهوم الموضوع Theme مثلها فى ذلك مـثل الجمباز التربوى. و(الموضوع) باختـصار نقطة محورية تتصل بجانب حـركى معين من مهارات الألعاب، يجتهد المـعلم فى أن يبنى حولها مجموعة من الـدروس فى محاول لإثرائها، وذلك بأسلوب متـدرج ويتصف بالبهجة والمتعة من خلال ألعاب صغيرة أو تمهيدية منتقاة بعناية لتحقيق هذا الهدف.

ويمكن القول بأن موضوعـات الألعاب التربوية هى بمثابة الوحدات فى المقرر أو فى المنـهج، وهى فى جوهرهـا تعميـمات حركيـة شائعة فى المـهارات الخاصة بالألعاب الـرياضية، وقد تم استـخلاصها من خلال خبراء فى الألـعاب الرياضية وعبـر تحليل حركى مـتواصل ومتعـمق، ومنها عـلى سبيل المثـال (لقف الكرة أو استلامها).



موضوعات الألعاب التربوية:

فى كل أنواع الألـعاب، الصغيـرة أو الكبيرة، نلاحظ أن هـناك موضوعات حركية شائـعة لا بد وأن يستـخدمها اللاعب سواء من خلال مـناوراته بجسمه أو بجزء منه، بحـيث يستهـدف الوصول إلى هدف مـعين أو إلى مساحـة معينة من الملعب، ولأن (الـكرة) هى الأداة الرئـيسة فى الألعـاب فإن تعـامل اللاعب معها يشـتمل على واحد أو أكـثر من الأنشطة الـتصنيـفية التالـية التى قدمـتها مولدون Mauldon مبكرًا:

أ - إرسال شىء ما (الكرة) بعيدًا عن طريق الرمى أو الضرب أو الركل.

ب- الاستحواذ على شىء ما (الكرة) باللقف أو المسك أو اللم أو ما شابه.

جـ - الانتقال بشىء ما (الكرة) عن طريق الحمل أو التنطيط أو ما شابه.

ومن خلال هذا الـتصنيف أمكن استخلاص العـديد من الموضوعات الحركية الـتى تصلح لاشتقاق عدة دروس منها لبرامج الألـعاب التربوية، ومنها على سبيل المثال:

- **إرسال الكرة:**

- رمى الكرة: بيد واحدة من مستوى (الرأس - الكتف - الحوض).
  باليدين من مستوى (فوق الرأس - الصدر... إلخ).
- ضرب الكرة: بيد واحد من أسفل لأعلى - فوق الرأس... إلخ.
  باليدين من أسفل لأعلى - فوق الرأس... إلخ.
  بأداة (كالمضرب).
- ركل الكرة: بالوجه الخارجى للقدم.
  بالوجه الداخلى للقدم.
  بمقدمة القدم.
  بعقب القدم (الكعب).





ومن خلال ربط هذه الموضوعات بإطار أبعاد وجوانب الحركة ستنتج تنويعات واسعة لكل نمط منها مثل رمى الكرة بجهد بسيط (تمرير) وبجهد كبير (تصويب) . . . إلخ .

الاعتبارات التدريسية للألعاب التربوية:

١ - ترتيب الموضوع أو الوحدة:

يتم اختيار الموضوع فى ضوء ترتيب منطقى وتعليمى معين بحيث يعتمد على الموضوعات التى سبقته ويكون بمثابة تمهيد للموضوعات التالية مرتبطة .

٢ - تحديد مركز الموضوع:

حيث تحدد الأجزاء الجسمية المستخدمة وأهم الصفات الحركية لهذه المهارة أو الموضوع، ومثال لذلك إذا كان الموضوع هو تنطيط الكرة، فإن التركيز يكون على :

- التنطيط باستخدام كل يد على حدة .
- التنطيط مع تغيير الاتجاهات .
- التنطيط ثم التوقف .

٣ - المحتوى الحركى:

الجسم : (نشاط تناول) : تنطيط الكرة بكل يد من اليدين على حدة .

الفراغ : (شخصى - عام) : من الثبات ثم من الحركة بين الزملاء .

(الاتجاه) : تغيير الاتجاهات للأمام وللخلف وللجانبين .

(الزمن) : تنطيط الكرة ببطء ثم بسرعة ثم بالتوقف .

الأغراض التعليمية:

فى هذا الموضوع أو الوحدة سوف يكون فى استطاعة التلميذ أن يحاول تحقيق الأغراض التالية (مثال) : تنطيط الكرة :



أ - ينبغى أن يدفع الكرة إلى الأرض بيده ورسغه وساعده بحركة مفصلية متتالية فى مد الذراع.

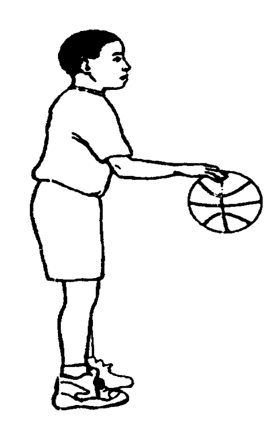
ب - أن يغير اتجاهاته أثناء تنطيط الكرة بكل يد على حدة، مع بقاء عينه فى الفراغ الذى أمامه وليس على الكرة.

جـ - إبقاء الكرة تحت الرسغ، مع تغيير الاتجاهات بسهولة.

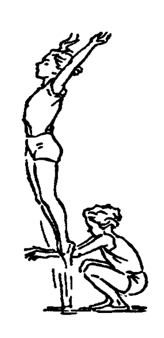
د - الجرى بالكرة بأمان بسرعات مختلفة مع الجرى فى الفراغات بين الزملاء.

الأدوات والأجهزة:

كرة متوسطة الحجم لكل تلميذ، أقماع أو أكياس حب.



التعبير الحركى التربوى Educational Dance:



التعبير الحركى التربوى أو الحركة الإيقاعية التربوية، أو الرقص التربوى، أسماء لمفهوم يعبر عن برامج التعبير الحركى التى تدرس للأطفال فى مراحل الطفولة (الحضانة - رياض الأطفال) بالإضافة إلى المراحل الأولى من التعليم الابتدائى. وهى برامج يعمد تصميمها التربوى أن تقدم ثقافة تمهيدية للطفل تتصل بالرقص والتعبير الحركى، بحيث يتفهم الطفل هذا الشكل الثقافى لحركة الإنسان ويقدرها، ويتخذها أو تتخذها وسيلة للتعبير عن المشاعر والقيم النبيلة وبخاصة فى هذه المراحل المبكرة من عمره.

والتعبير الحركى التربوى مبنى بشكل أساسى على مفاهيم وأطر ثقافية مستقرة لثقافة الإنسان الحركية والتعبيرية، كالرقص الأكاديمى (الباليه)، والرقص التعبيرى الحديث، والدراما، والرقص الفولكلورى.

وعلى الرغم من سوء الفهم والمدركات الخاطئة التى لازمت الرقص ومن قبله الدراما فى ثقافتنا العربية، إلا أن تاريخنا سواء القديم أو الوسيط يحفل بمظاهر وبتجليات هذه الأشكال الثقافية التى لا نشك فى قيمتها التربوية.

ولأن شكل الأشياء له علاقة مباشرة لوظيفتها، فإن لكل شيء معنى، وفى سياقات المعنى علينا أن ندرك وضع كل من الشكل والوظيفة فى الاعتبار عند التعريف بالرقص.

والانتباه الأكبر يجب أن يحول من حصائل معينة لأنماط حركية معينة - كما يحدث فى الرياضة مثلا - إلى أن يكون الانتباه منصبًا على التنظيم الفريد «الجميل» للفراغ، للجهد، الزمن، حيث تتجلى قيم الجمال الحركى والرشاقة والتوازن والإيقاع.

أهداف التعبير الحركى التربوى:

- تمكين الطفل من استخدام أجسامهم للتعبير عن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين.
- المتعة والإشباع الناتج عن استخدام جسمه بفاعلية كأداة تعبير.
- استيعاب وتقدير التعبير الحركى والدرامى كفنون أداء وتذوقها كممارس ومشاهد.
- القدرة على التحرك مع مختلف الإيقاعات.

فلسفة التعبير الحركى التربوى:

تتأسس فكرة التعبير الحركى التربوى على تثقيف الأطفال (من الجنسين) بفنون الأداء الإنسانى كالرقص والتمثيل والإيماء وغيرها من البراعات الحركية التعبيرية التى لازمت ثقافة الإنسان من بداياتها الأولى.

وتقوم الفكرة الرئيسة للتعبير الحركى التربوى على مفهوم «الموضوع» Theme، والذى يعبر عن جانب أو تعميم حركى معين من حركات الرقص والتعبير الحركى، يختاره المعلم كنقطة محورية يبنى حولها سلسلة من دروس التعبير الحركى، وذلك من خلال تقديم الأنشطة والحركات والتدريبات المتنوعة المتصلة بهذا الموضوع بشكل تربوى متدرج يهدف إلى الارتقاء بأداء الأطفال والتقدم به.

وموضوعات التعبير الحركى التربوى بمثابة وحدات تعليمية فى مقرر أو برنامج التربية الحركية، وهى فى جوهرها عناصر حركية مشتركة فى أغلب مهارات وجمل وحركات الرقص والتعبير الحركى، تم استخلاصها وتجريدها بواسطة خبراء لهم باع كبير فى مجال التعبير الحركى.

موضوعات التعبير الحركى التربوى:

يمكن عرض بعض أمثلة لموضوعات التعبير الحركى التربوى كالتالى:

(للصفوف ١، ٢ الابتدائى): (عن باريت Barrett)

الموضوع (١) مقدمة فى الجسم:

التركيز على زيادة الوعى بالأجسام وفى نفس الوقت اكتساب الشعور بإنتاج الحركة وإحداث التوقف والثبات:

- أنشطة انتقالية: المشى - الجرى - التزحلق - الوثب - خطوة الفرس.
- أنشطة غير انتقالية: الارتفاع - الانخفاض - العمق - فتح الجسم - غلق الجسم - الدوران - الالتفاف.
- أجزاء الجسم: قيادة أجزاء الجسم - سند الوزن - استقبال الوزن.

الموضوع (٢) مقدمة فى الوزن والزمن:

التركيز على تعلم تنشيط حركة الطفل.

- الزمن: فجأة - مستمر.
- الوزن: الوزن ككل - لمس رقيق.

الموضوع (٣) مقدمة فى الفراغ:

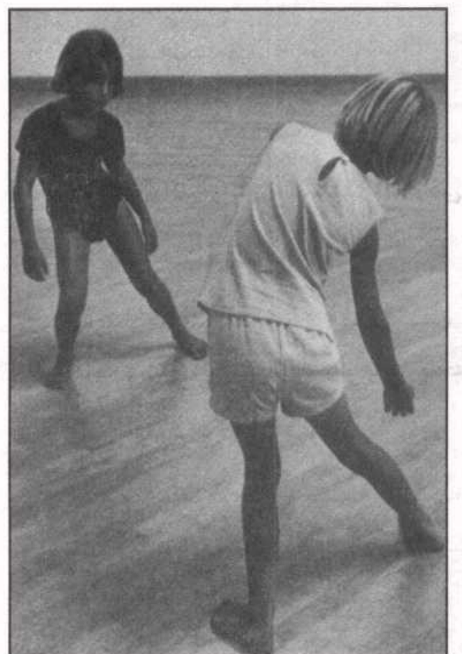
التركيز على استخدام المجالات الفراغية فى بيئة الرقص مع كيفية الإحساس بملء الفراغ بخلق أنماط معينة من المشاعر.

- الفراغ: المجال الشخصى - المجال العام.
- الاتجاهات: للأمام - للخلف - للجانب - لأعلى - لأسفل.

الموضوع (٤) مقدمة فى الانسياب:

التركيز علـى نوعية الحركة أثناء تقديم عوامل الأداء المنساب والفراغ، بحيث يدرك الطفل مفهوم الجملة الحركية.





انسجام الحركة مع الإيقاع
قيمة مهمة للرقص التربوى



العنصر الدرامى يرتبط تماما بالتعبير
الحركى ويبدأ بحركات التقليد



- الانسياب: مقيد - حر.

- الفراغ: مباشر - غير مباشر.

الاعتبارات التدريسية للتعبير الحركى التربوى:

١ - ترتيب الموضوع:

يختار المعلم الموضوع وفق ترتيب تربوى معين، كأن يكون استكمالاً لموضوعات سابقة أو تمهيداً لموضوعات لاحقة فى سياق البرنامج التربوى.

٢ - تحديد مركز الموضوع:

حيث تحدد الأجزاء الجسمية المستخدمة والاعتبارات الفراغية المتاحة، حيث لا ينبغى الفصل بين مفهومى الجسم والفراغ فى أداء الرقص والدراما، فإذا كان الموضوع هو «أشكال الجسم» على سبيل المثال فإن التركيز يكون على:

- اتخاذ أوضاع ثابتة باستخدام الجسم ككل.

- المحافظة على وزن الجسم داخل قاعدة الارتكاز باتزان.

- مراعاة الفراغ العام والفراغ الشخصى لزملاء الأداء.

المحتوى الحركى:



الجسم:

- أنشطة انتقالية: النط - الوثب - القفز.

- أنشطة غير انتقالية: أنماط التوازن.

- أشكال الجسم: مفرود - منثنى - منحنى - دائرى - ملفوف - متكور - زاوية قائمة.



الفراغ:

- المستويات: عالى - منخفض - متوسط - عميق.
- الاتجاهات: للأمام - للخلف - للجانبين.

الأغراض التعليمية:

فى هذا الموضوع سيحاول الطفل أن يكون فى استطاعته:

- التنقل بحرية فى الفراغ الممنوح فى المكان.
- يغير اتجاهاته بسرعة وبأمان بين زملائه.
- يتحكم فى خطواته وتوقفه ويمزج بينهما.
- يثب فى الهواء وينزل على أقدامه بسلام.
- يستكشف أشكالا مختلفة لأوضاع الجسم باتزان.

الأدوات والمواد التعليمية:

(يجب تدبير الأدوات أو الأدوات البديلة لكل درس من دروس الموضوع)

(مثال) - الطبل الصغير Drum.

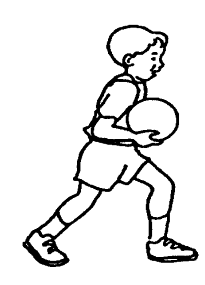
- نوتة موسيقية ملائمة.
- أو جهاز (كاسيت).

الخبرات التعليمية:

شـرح تفصيـلى لتقـديم نموذج جيد لـلتدريس الـفعال من مخـتلف جوانبه السلوكـية (حركى - معرفى - انفعالى) مع مقـابلة أسلوب المعلم فى التدريس مع خصائص التلاميذ واحتياجاتهم.



الألعاب التربوية:



١ - الموضوع الأول: مقدمة فى تحكم الجسم وتناول الأشياء:

- تقديم المهارات الحركية الأساسية اللازمة ليصبح الطفل لاعبًا ممارسًا للألعاب الرياضية أو الألعاب الصغيرة.
- التدرج فى تقديم هذه المهارات بحيث تلائم مستويات النمو.

الجسم

المحتوى الأساسى: (راجع إطار أبعاد وجوانب الحركة):

* أنشطة تناول (لقف - رمى - ركل - ضرب - جمع - حمل - تنطيط.
* أنشطة انتقالية (تنقل - توقف - جرى - وثب - زحلقة - الخطو جانبًا.
* أجزاء الجسم (اليدين - الأقدام - الساق - الركبتين - المقعدة - الصدر - الظهر - الكتفين).

٢ - الموضوع الثانى: مقدمة فى الفراغ:

- تقديم بيئة الألعاب للطفل كمجال أو فراغ عام.
- مساعدة الطفل على استكشاف الطرق المختلفة لاستخدام الفراغ المتاح والمجالات المحيطة.

الفراغ

المحتوى الأساسى: (راجع إطار أبعاد وجوانب الحركة):

* المجالات: المجال العام - المجال الشخصى.
* المستويات: عالى - متوسط - منخفض.
* الاتجاهات: أمامًا - خلفًا - جانبًا - أعلى - أسفل.
* المسارات: فى الهواء - على الأرض - مستقيم - منحنى - متعرج.

الجمباز التربوى:

١ - الموضوع الأول: مقدمة فى الجسم:

- باعتباره أول موضوع ينبغى أن يتمحور حول بيئة جيدة الإعداد تتيح للطفل أن يجرب ويحاول ويرى ويتعرف على أجزاء جسمه الرئيسة.
- تنمية المفردات الحركية للطفل وخاصة تلك الأنماط الشائعة للحركات المتصلة بمهارات الجمباز الأرضى للجنسين.
- تشجيع الطفل على ممارسة المهارات البسيطة للجمباز الأرضى والعمل على تحسينها وتنقيتها من الأخطاء الشائعة ليستوعب معنى الإتقان والبراعة.

الجسم

المحتوى الأساسى: (راجع إطار أبعاد وجوانب الحركة):

* حركات انتقالية (نقل الوزن - الزحلقة - الدحرجة - الوثب - الطيران).
* حركات غير انتقالية (الاهتزاز - المرجحات - الثبات فى الأوضاع).
* أجزاء الجسم (اليدين - الأقدام - الساق - الركبتين - المقعدة - الصدر - الظهر - الكتفين).



٢ - الموضوع الثانى: مقدمة فى الفراغ:

- يتعلم الطفل كيف يستخدم الفراغ وكيف يتحرك جسمه فى الفراغ المتاح.

- أن يميز الطفل بين فراغه الشخصى الذى يشغله جسمه والفراغ العام.

الفراغ

المحتوى الأساسى: (راجع إطار أبعاد وجوانب الحركة):

* المجالات: المجال العام - المجال الشخصى.
* المستويات: عالى - متوسط - منخفض.
* الاتجاهات: أمامًا - خلفًا - جانبًا - أعلى - أسفل.
* المسارات: على الأرض - فى الهواء (مستقيم - منحنى - متعرج).
* الامتدادات: بسيط - عريض.

التعبير الحركى التربوى

١ - الموضوع الأول: (مقدمة فى الجسم)

- تقديم الطرق الممكنة للطفل لاستخدام جسمه كأداة تواصل.

- التنمية الحسحركية من خلال الأوضاع الجسمية المتنوعة.

الجسم

المحتوى الأساسى: (راجع إطار جوانب وأبعاد الحركة):

* أنشطة انتقالية (الخطو - المشى - الجرى - الجرى بالقدمين كالفرس - القفز - الوثب - الحجل - التزحلق).
* أنشطة غير انتقالية (الارتفاع بالجسم - الانخفاض بالجسم - ضم الجسم للداخل - فتح الجسم للخارج - الغطس - الدوران - اللف - التدوير).
* أجزاء الجسم (قيادة حركات أجزاء الجسم - سند وزن الجسم - استقبال وزن الجسم).

٢ - الموضوع الثانى: (مقدمة فى الوزن والزمن)

- أن يجرب الطفل الإيقاعات الحركية المختلفة.
- يمر الطفل بخبرة الحركة المفاجئة التلقائية وكيف تثير المشاعر.
- يمر الطفل بخبرة الحركة المستمرة غير المتعجلة والمخطط لها.
- يميز الطفل بين الحركة القوية والحركة الخفيفة الرقيقة.

الجهد

المحتوى الأساسى: (راجع إطار جوانب وأبعاد الحركة):

* الزمن (سريع - بطىء - مفاجئ - مستمر).
* الوزن (ثقيل - خفيف - متوسط - لمس رقيق).

٣ - الموضوع الثالث: (مقدمة فى الفراغ «المجال»)

- يتعلم الطفل كيف يستخدم مجالات الفراغ من حوله كبيئة تعبير حركى.
- يستشعر الفراغ المحيط لخلق نمط معين من المشاعر.
- يميز الطفل بين الفراغ العام والفراغ الشخصى أثناء الأداء.

الفراغ

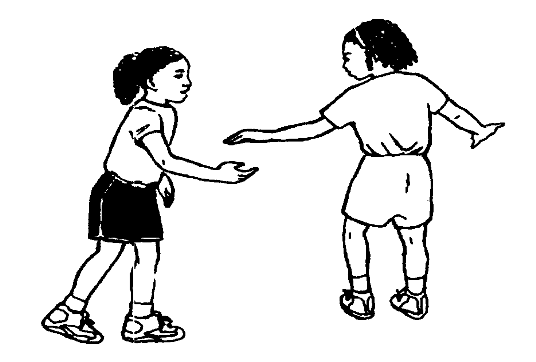
المحتوى الأساسى: (راجع إطار جوانب الحركة):

* المجالات: المجال العام - المجال الشخصى.
* الاتجاهات: أمامًا - خلفًا - جانبًا - أعلى - أسفل.
* المسارات: فى الهواء - على الأرض.
* المستويات: عالى - متوسط - منخفض - عميق.
* الامتدادات: بسيط - عريض - قريب - بعيد.



ملحوظة:

لا يدرس الفراغ بمفرده بل يكون متصلا بموضوع الجسم بطبيعة الحال.

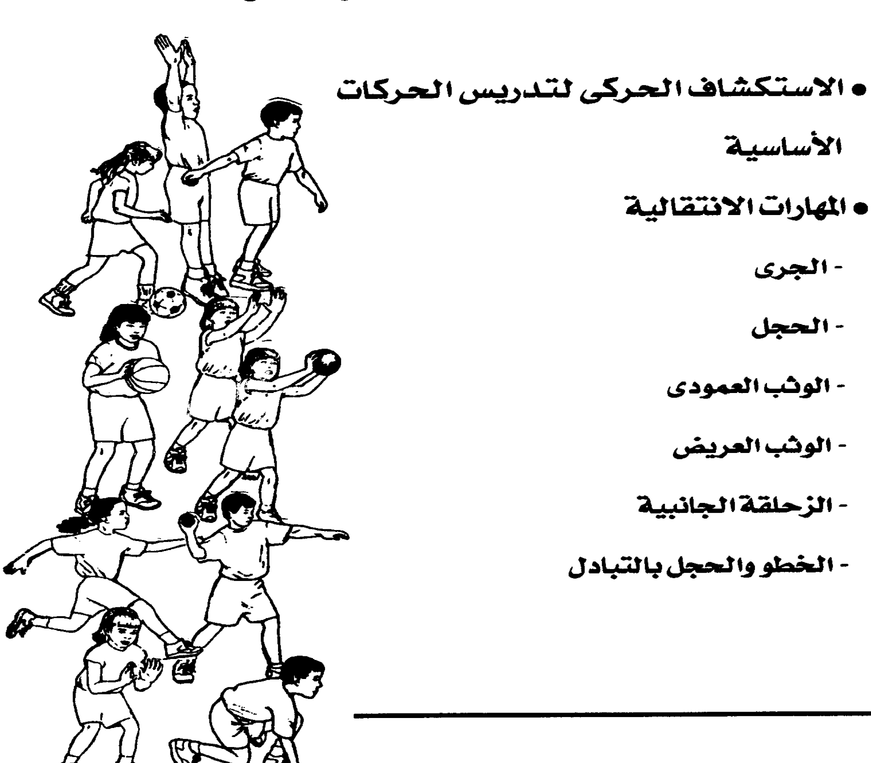


الفصل الثامن

□ □ □ □ □

محتوى وخبرات الاستكشاف الحركى (المهارات الانتقالية)

○ ○ ○ ○ ○



- الاستكشاف الحركى لتدريس الحركات الأساسية
- المهارات الانتقالية
  - الجرى
  - الحجل
  - الوثب العمودى
  - الوثب العريض
  - الزحلقة الجانبية
  - الخطو والحجل بالتبادل

الاستكشاف الحركى لتدريس الحركات الأساسية

فيما يلى بعض الاعتبارات المهمة لاستخدام الاستكشاف الحركى والاستكشاف الموجه لتعليم الحركات الأساسية (المفهوم - الخبرات):

أولا: تحديد المهارات التى تتجمع معًا لكل موضوع المهارة Skill Theme من ذلك على سبيل المثال:

المهارات الانتقالية: (الجرى - الوثب مع الهبوط على قدم واحدة)، (الوثب - الحجل)، (الجرى الوثب على قدم واحدة - الزحلقة الجانبية - الخطو والحجل بالتبادل).

مهارات المعالجة والتناول: (الرمى - الاستلام)، (الركل - الامتصاص)، (الضرب بأداة - طيران الكرة)، (المحاورة - دحرجة الكرة).

ثانيا: تحديد الوقت المخصص لموضوع المهارة فى البرنامج السنوى هل على مدار السنة أم دروس معينة. مع الأخذ فى الاعتبار أن الممارسة الموزعة تكون الأفضل فى تعلم المهارات الحركية الأساسية فى المرحلة الأولية للتعلم.

ثالثا: استخدام الملاحظة والتقييم بغرض تحديد مستوى التلاميذ فى المهارات الحركية الأساسية وذلك فى ضوء ثلاث مراحل هى: المرحلة البدائية - المرحلة المتوسطة - المرحلة الآلية).

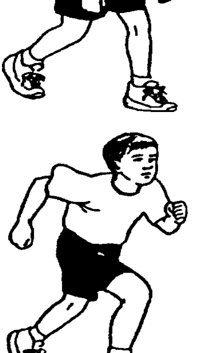
لذلك من الضرورى معرفة المعلم خصائص كل مرحلة من حيث الوصف اللفظى أو المرئى. ويتوقع أن يواجه التلاميذ العديد من الصعوبات خلال تقدمهم من مرحلة إلى أخرى وصولا إلى مرحلة النضج الآلية.

رابعا: تتنوع الأساليب وإستراتيجيات التدريس التى يمكن أن تستخدم لمساعدة التلاميذ للوصول إلى مرحلة النضج لأداء المهارات الحركية الأساسية، ويعتبر الاستكشاف الحركى والاستكشاف الموجه من أفضل تلك الأساليب.

خامسًا: تقييم مدى التقدم للمهارات الأساسية.. فى ضوء الخصائص مراحل المهارة (البدائية - الأولية - النضج) ومراجعة بعض الدروس كلما تطلب الأمر وفقا لمدى التقدم الذى يحققه التلاميذ، وستجد استمارات التقييم لكل من هذه المهارات فى الفصل الخاص بالتقويم فى نهاية الكتاب.



توفير الوسط الملائم للحركة يفضى إلى استكشاف الخبرات الحركية



المهارات الانتقالية

مهارة الجرى

مكونات المهارة:

العينان والجسم:

- العينان تنظر إلى الأمام اتجاه الجرى.
- الجسم يتحرك فى وضع منتصب مع الميل للأمام قليلا.

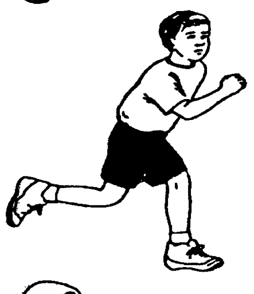
الطيران:

- القدمان يتركان الأرض لحظة، بخطوة واسعة.



الذراعان:

- ثنى الذراعين حوالى ٩٠ درجة.
- تحرك الذراعين للأمام والخلف مع عدم تقاطعهما وسط الجسم.



الركبتان:

- ثنى الركبة، حيث ترفع القدم خلفًا موازية للأرض.

المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الجرى)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* الاحتفاظ بالرأس عاليا. * ميل الجسم للأمام قليلا. * رفع الركبتين. * ثنى المرفقين ومرجحة الذراعين بحرية. * لمس الكعبين بالأرض أولا. * دفع الأرض بمقدمة القدم. * الجرى بخفة وانسيابية. * الجرى مهارة مهمة فى الكثير من الألعاب والرياضات. * الجرى مفيد للقلب والرئتين.	* الجرى بسرعات ومستويات مختلفة. * الهبوط بقوة أو بخفة. * الجرى السهل أو العنيف. * الجرى فى اتجاهات ومسارات عديدة. * الجرى يتأثر بسرعة الرجلين. * طول الخطوة يتأثر بقوة دفع القدم للأرض.

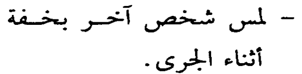


الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- أصابع القدمين. - بطن القدمين. - تحمل شيئا ثقيلا. - بخفة. - بقوة. - الفيل.	- طويل جدا. - صغير جدا. - مستوى عالى. - مستوى منخفض. - مستوى متوسط. - بسرعة مع مستوى عالى. - ببطء مع مستوى منخفض.	- على الخط (الشريط). - عبر الخط (الشريط). - أسفل العارضة. - عبر الطوق. - أعلى الطوق. - حاملا الكرة.
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- بسرعة. - ببطء. - سريع/ بطىء. - تزايد السرعة. - تناقص السرعة.	- الأمام - الخلف. - الشمال - اليمين. - مستقيم - منحنى. - تغيير الاتجاه (مرة واحدة). - تغيير الاتجاه (عدة مرات). - عمل نماذج الأشكال (دائرة - مربع - مستطيل).	- أمام الزميل. - خلف الزميل. - بجانب الزميل. - ممسكا يد الزميل. - مع الزملاء بالفصل. - دون لمس أى شخص. - مع شخصين. - فى جماعة (تشكيل معين).
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات**
- بسهولة. - بحركات عنيفة. - دون استخدام الذراعين. - السيارة. - الإنسان الآلى. - الغزال. - لاعب كرة القدم.	- خطوات كبيرة. - خطوات صغيرة جدا. - اتساع القدمين. - عدم الاحتكاك بأى شىء. - أبعد مسافة.	- عمل تنوعات بين أبعاد الحركة (الجهد - الفراغ - العلاقات).

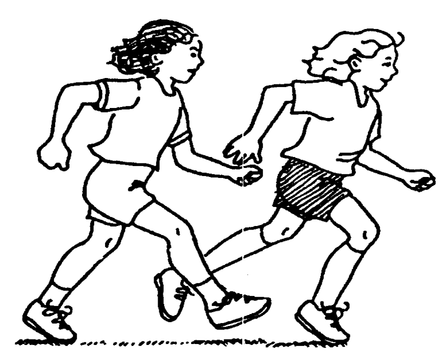


خبرات الاستكشاف الموجه «الجرى»:

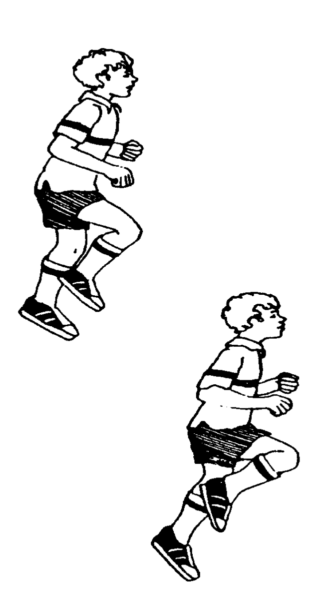
- الجرى السريع مسافة محددة . . ماذا تفعل الذراعان؟
- الجرى البطىء مسافة محددة . . كيف تتحرك الذراعان؟
- الجـرى مع تـقـاطع الـذراعـين أمـام الجـسم . . ثم الجـرى دون تـقاطع الذراعين . . أيهما أفضل ولماذا؟
- الجرى فى اتجاه عقرب الساعة، ثم اتجاه عكس عقرب الساعة.
- ما الجزء من رجليك يلمس الأرض أولا عندما تجرى بأقصى سرعة؟ وماذا عندما تجرى بسرعة بطيئة؟
- ميل الجـذع للأمام أثناء الجرى، الآن حاول الاحتفـاظ بالجذع مستقيمًا . . الآن حاول أن يكون الجذع بين الميل والاستقامة . . أيهما أفضل؟
- وضح كيف تجرى مسافة طويلة جدا، متوسطة، صغيرة ٥ أمتار؟
- لماذا يختلف الجرى مع اختلاف المسافة.
- هل تستطيع الجرى وفقا لإيقاع الموسيقى؟
- ماذا يحدث عندما تزيد سرعة الخطوة أو تكون بطيئة؟
- حاول إدماج الجرى مع أنشطة أخرى:



- لمس شخص آخـر بخـفة أثناء الجرى.
- المراوغـة من زميل يحاول أن يمسك بك.







مهارة الحجل

مكونات المهارة:

العينان والجسم:

- النظر للأمام اتجاه الانتقال.
- يتحرك الجسم فى الوضع منتصبا.

قدم ورجل الارتقاء:

- الارتقاء والهبوط على نفس القدم.
- ثنى الركبة عند الهبوط.

الركبة الحرة:

- ثنى الرجل الحرة والمرجحة للأمام.

الذراعان:

- ثنى المرفقين.
- تحرك الذراع المقابلة للرجل الحرة للأمام.

الانزلاق:

- تحرك الجسم بنعومة وحركة إيقاعية.



المفاهيم التى يجب ان يتعرف عليها التلميذ (الحجل)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* الارتقاء والهبوط على نفس القدمين.	* يمكن الهبوط بقوة أو بخفة.
* رفع الذراعين قليلا عند الانطلاق من الحجل.	* يمكن الحجل فى المكان أو الحركة فى اتجاهات مختلفة.
* الدفع من أصابع القدمين، والهبوط على المقدمة الداخلية للقدم.	* يمكن الحجل بسرعات مختلفة.
* الهبوط بسهولة وانسيابية.	* يمكن الحجل فى ارتفاعات ومستويات مختلفة.
* استخدام الحجل مع الوثب مثل الوثبة الثلاثية.	* يمكن الحجل أعلى (فوق) أشياء وبطرق مختلفة.
* استخدام الحجل فى العديد من أنشطة مثل: الرقص الشعبى - كرة السلة.	* يمكن الحجل بسهولة وحرية، أو أن تكون الحركة مقيدة وعنيفة.

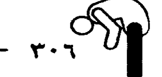


الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- بهدوء كلما استطعت ذلك. - بقوة كلما استطعت ذلك. - تبادل الهبوط القوة - والهدوء. - ثلاث حجلات بقوة على القدم اليسرى وثلاث حجلات بهدوء على القدم اليمنى.	- فى شكل كرة صغيرة. - فى وضع متكرر. - لأعلى أقصى ما تستطيع. - ارتفاع متوسط. - مستوى منخفض.	- أعلى الجبل. - فى الطوق. - حول الطوق. - محاورة بالكرة. - مسك كرة مقذوفة إليك. - قذف ولقف (استلام) الكرة.
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- سريع. - بطىء. - البدء ببطء والنهاية ببطء. - أربع حجلات سريعة وأربع حجلات بطيئة. - مع زمن الموسيقى.	- فى المكان. - للأمام. - للخلف. - للجانبين. - دوران فى الهواء. - عمل دوران (ربع دورة - نصف دورة - ثلاثة أرباع دورة - دورة كاملة).	- إيقاع منتظم مع الزميل. - للأمام بمسك يد الزميل. - مواجهة زميلك والحجل معا نحو الحائط. - تقليد أداء الذراعين للزميل.
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات أخرى**
- دون استخدام الذراعين. - استخدام الذراع المقابلة لقدم الحجل فقط. - تبادل قدم الحجل كل ٨ - ٤ - ٢ مع الإيقاع..	- فى الفراغ الخاص بك. - من مكان محدد إلى مكان آخر. - الهبوط فى مربعات مختلفة كل مرة. - الهبوط فى نفس المكان. - الهبوط فى مكان صغير كلما أمكن. - الهبوط فى مكان كبير كلما أمكن.	- مع عمل تنوعات بين مفاهيم أبعاد الحركة (الجهد - الفراغ - العلاقات). مثال: هل تستطيع الحجل بهدوء وأنت تؤدى الحجل فوق الحبل.



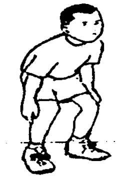
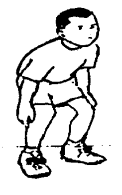
خبرات الاستكشاف الموجه «الحجل»:

- الحجل فى المكان على قدم واحدة. هل تستطيع عمل نفس الحجل على القدم الأخرى؟ هل تستطيع الحجل إلى الحائط على قدم والعودة على القدم الأخرى.
- حاول الحجل مع وضع الرجل الحرة فى أوضاع مختلفة. أيهما أيسر (أسهل) عندما تؤدى الحجل فى المكان؟ الحجل لمسافة؟ لماذا؟ حاول نفس التجربة بالرجل الأخرى. لماذا بعض التلاميذ يؤدون الحجل أفضل على رجل أكثر من الرجل الأخرى.
- حاول الحجل أبعد مسافة تستطيع، استخدام الذراعين بطرق ثلاث مختلفة للمساعدة. حاول ذلك دون استخدام الذراعين نهائيا. أى عمل أفضل لك؟ العديد من التلاميذ يؤدون رفع ومرجحة الذراعين للأمام عند الحجل لمسافة. حاول ذلك ماذا تشعر؟
- دعنا نحاول أداء الذراع بينما تحجل فى المكان. ماذا حدث؟ لماذا؟ ماذا تريد أن تفعل بالذراعين عندما تحجل فى المكان؟ دعنى أرى ذلك.
- حينما استطعت أداء نمط الحجل على نحو جيد لكلتا الرجلين اليسرى واليمنى.. الانتقال إلى أداء أنشطة تستخدم الحجل مرتبطًا مع مهارات أخرى مثل: خطوة - الحجل، الوثب بالحبل.



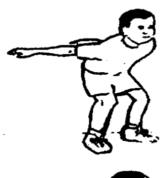
مهارة الوثب العمودى

مكونات المهارة:

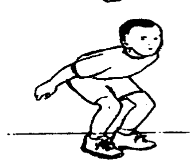
الركبتان والذراعان:

- ثنى الركبتين وتحرك الذراعين خلفا لبدء المهارة.



القدمان:

- القدمان باتساع الكتفين.



الذراعان:

- مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى اتجاه السماء.

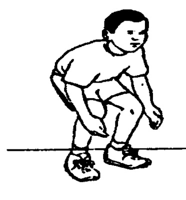


الرجلان:

- الرجلان تدفعان بقوة الجسم لأعلى.

الهبوط:

- ثنى الركبتين، والقدمان باتساع الكتفين.





المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الوثب العمودى)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* تدفع الأرض بالقدمين.	* إمكانية الهبوط بقوة أو بخفة.
* أصابع القدمين آخر شيء يترك الأرض.	* يؤدى الوثب من ارتفاعات مختلفة.
* ميل الجسم للأمام قليلا.	* انثناء الركبتين على الصدر عند الهبوط يتأثر بارتفاع الوثب.
* تحرك الذراعين (للأمام أو للجانب) للاحتفاظ بالتوازن.	* إمكانية الوثب فى اتجاهات متعددة للأمام - للخلف - للجانب).
* الهبوط على الأرض بمشاركة مفاصل الكعبين والركبتين والفخذين.	* إمكانية أداء الوثب بخفة، قوة.
* استخدام الوثب العمودى فى أنشطة رياضية عديدة.	* إمكانية أداء الوثب (بعيدا - قريبا) أو (مرتفعا - منخفضا).
	* إمكانية الوثب والهبوط مع مسك بعض الأشياء.. مع أهمية إدراك الوزن وحجم ذلك الشيء.
	* الوثب من ارتفاع يتطلب الارتقاء والهبوط على قدمين.

خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الوثب العمودى؟

الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- الهبوط بخفة. - الهبوط بقوة. - مثل الفيل. - مثل الإنسان الآلى.	- أقصى ارتفاع ممكن. - أقصى انخفاض ممكن. - تبادل الوثب (الارتفاع - الانخفاض). - لمس ارتفاع معين خمس مرات. - من وضع التكور. - من وضع امتداد الجسم.	- ضرب الكرة المعلقة. - وأنت تحمل شيئا ثقيلا. - وأنت تمسك بالكرة. - وأنت على جهاز الترومبلين. - على مقعد سويدى. - فوق عارضة (حبل).
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- أسرع ما تستطيع. - أبطأ ما تستطيع. - مثل الصاروخ. - مثل تفتح الوردة.	- الهبوط فى نفس المكان. - الهبوط فى أماكن مختلفة. - الهبوط بخفة للأمام، الخلف، أو للجانب. - عمل دوران بالجسم.	- مع الزميل. - تبادل الوثب لأعلى مع الزميل. - وأنت تمسك بيدى الزميل. - والهبوط مكان زميلك.
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات أخرى**
- دون استخدام الذراعين. - استخدام ذراع واحدة فقط. - وأن يبقى الجسم مشدودا. - استرخاء عضلات الجسم أكثر ما تستطيع.	- الهبوط فى الفراغ الخاص بك. - الهبوط خارج الفراغ الخاص بك. - الهبوط والقدمان متباعدتان للخارج. - الهبوط والقدمان قريبتان من بعضهما.	- مع عمل تنوعات بين أبعاد الحركة (الجهد - الفراغ - العلاقات). مثال: - ضرب الكرة. - تصويب الكرة على السلة. - لقف الكرة. - الوثب فوق الحبل. - والدوران. - ولدوران ومسك الكرة. - بخفة، وارتفاع، وأسرع ما يمكنك.



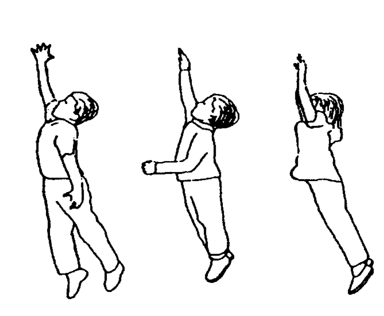
خبرات الاستكشاف الموجه «الوثب العمودى»:

- ماذا يحدث عندما تؤدى الوثب دون استخدام الذراعين:

هل أحد الذراعين تساعد؟ متى تستخدم الذراعين؟ وأى طريقة الأفضل؟ حاول أن توضح ثلاث طرق، ثم أخبرنا أى طريقة هى الأفضل؟ ربما مرجحة الذراعين لأعلى مع فرد الرجلين هو الأفضل.. لماذا ذلك؟

- حاول ثنى الركبتين فى مستويات ثلاثة مختلفة عندما تؤدى الوثب، ما هو المستوى الأفضل؟ لماذا حدد المسافة التى تؤدى للوثب من أوضاع ثلاثة مختلفة للرجلين. ولماذا هناك اختلاف مع كل وثبة؟
- هل يبقى الجذع متثنيا للأمام عندما تؤدى الوثب أم يحدث امتداد للجذع؟ حاول أن تؤدى بالطريقتين؟ أيهما أفضل؟ لماذا؟
- الوثب أقصى ارتفاع تستطيع حيث الرأس والعينان فى أوضاع ثلاثة مختلفة. أيهما أفضل بالنسبة لك؟ يبدو أن النظر لأعلى هو الأفضل.
- حاول الهبوط بطرق مختلفة، أيها تعتقد الأفضل؟ لماذا ثنى الركبتين عند الهبوط؟ ما مقدار ثنى الركبتين؟ لماذا؟ هل تهبط فى نفس المكان الذى تؤدى الوثب منه (الارتقاء)؟ هل تستطيع عمل هذا، أريد مشاهدة ذلك؟ بعض التلاميذ يكون الهبوط أمام مكان الارتقاء. هل تحصل على ارتفاع أكبر أو أقل عندما يحدث ذلك؟ لماذا؟
- دمج الوثب مع أنشطة أخرى مثل:

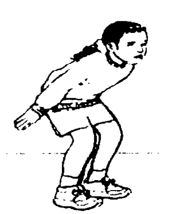
الوثب على مسطحات مختلفة، الوثب مع أشياء أخرى، الأطواق (للأطفال الصغار فقط)، ألعاب الوثب، وثب الحبال.





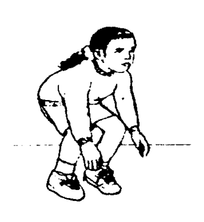
مهارة الوثب العريض

مكونات المهارة:



الركبتان والذراعان:

- ثنى الركبتين والذراعين للخلف لبدء المهارة.

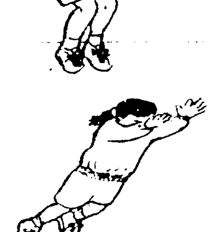


القدمان:

- القدمان باتساع الكتفين.. وميل الجسم للأمام قليلاً.

الذراعان:

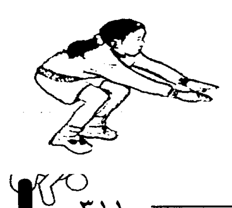
- مرجحة الذراعين للأمام والخارج اتجاه الانتقال الحركى.



الرجلان:

- تدفع الرجلان الجسم بقوة للأمام فى وضع امتداد الجسم.

الهبوط:



- ثنى الركبتين، والقدمان باتساع الكتفين، الذراعان أمام للتوازن.

المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الوثب العريض)

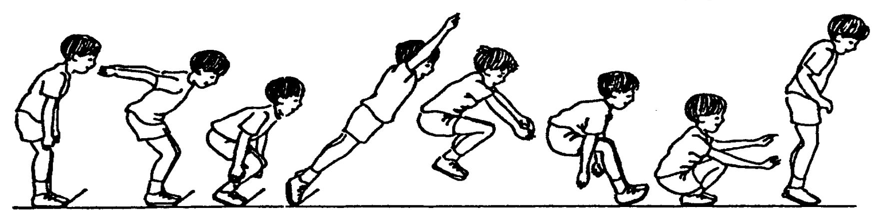
مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* مرجحة الذراعين للخلف ثم للأمام بقوة.	* الهبوط بقوة أو بخفة،، ولكن الأفضل الهبوط بخفة.
* الانطلاق للأمام من وضع التكور.	* مرجحة الذراعين بسرعة تؤدى إلى الوثب مسافة أكبر من مرجحة الذراعين ببطء.
* الدفع للأرض بأصابع القدمين.. آخر جزء يترك الأرض (أصابع القدمين).	* يمكن أن يكون الوثب سهلا أو عنيفا، حرا أو مقيدا.
* الامتداد والوصول للأمام أقصى ما يمكن.	* الوثب فى اتجاهات مختلفة، وبمستويات متنوعة.
* سحب الركبتين على الصدر عند الإعداد للهبوط.	* إدماج الوثب مع حركات أخرى.
* الهبوط بالكعبين أولاً على الأرض.	* الوثب فى المكان لأعلى، لمسافة، أو الوثب من ارتفاع.
* عند الهبوط على الأرض يكون السقوط فى اتجاه للأمام.	* يتطلب الوثب الارتقاء على قدم أو قدمين. ولكن يجب أن يتم الهبوط على القدمين.
	* الوثب مع حمل لشىء فى اليدين أو إحداهما، يحسن من أداء نمط الوثب.

الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- بهدوء أقصى ما يمكنك. - بعنف أقصى ما يمكنك. - التبادل بين الوثب الهادئ والعنيف. - مثل الغزال. - مثل المارد (البطل القوى).	- من أصغر وضع للجسم تستطيع. - من أكبر وضع للجسم تستطيع. - وأن تبقى أسفل يدى.	- أعلى الصندوق. - عبر الحبل. - خلال الطوق. - مثل الضفدعة أو الارنب. - حمل بعض الأشياء (الكرة).
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- بسرعة كبيرة جدا. - ببطء شديد. - تبادل الوثب السريع والبطىء. - كأنك ملتصق بالأرض. - كأنك على ثلج.	- للأمام أو للخلف. - للجانبين. - فى خط مستقيم. - مرات عديدة فى شكل متعرج أو دائرى. - عمل بعض الأشكال الهندسية أو حرف. - عمل بعض حروف اللغة. - وأنت موجود فى مكانك.	- مع الزميل. - أقصى مسافة مثل زميلك. - أعلى من زميلك. - فى نفس التوقيت الذى يثب فيه زميلك.
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات أخرى**
- الذراعان والرجلان متصلبتان. - الاحتفاظ بالذراعين للخارج. - الرجلان يكونان للخارج. - الأداء باسترخاء. - مثل الإنسان الآلى.	- لأبعد مسافة ممكنة. - لأقرب مسافة ممكنة. - الهبوط مع اتساع القدمين للخارج. - الهبوط مع تقرب القدمين لبعضهما.	- لمسافة ثم الارتفاع. - قصيرة ومنخفضة كلما أمكن. - أسرع وأبعد ما يمكن. - بهدوء وأبعد مسافة ممكنة. - وضرب الكرة. - ووقف الكرة. - مع الإيقاع العد.. الموسيقى.



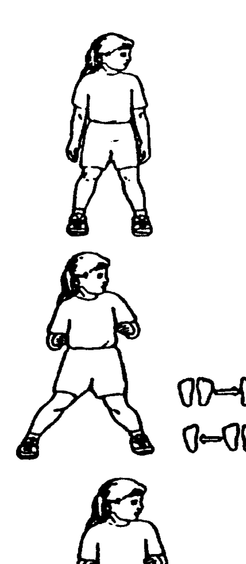
خبرات الاستكشاف الموجه «الوثب العريض»:

- حاول الوثب أعلى (حبال - خطوط - شرائط) دون لمسها.
- مـاذا يحدث عندما تثب ولا تستخدم الـيدين؟ لماذا لا تكون الوثبة بعيدة؟ ماذا يجب أن تفعل بالذراعين عند الوثب؟ أرنى ذلك.
- وضح كيف تستـخدم الذراعين؟ هناك الـعديد من الأشكال؟ وضح ذلك بالذراعين. ولماذا؟ جيدا أنه يساعدك الاحتفاظ بالتوازن.
- هل تستطيع أن تـبين لى طرقا مختلفة عديدة للهبوط؟ حاول الآن أن تبين نماذج مختلفة بالـقدمين، الآن حاول الهبوط حيث الـقدمان متباعدتان. القدمان متجاورتان، القدمان بـين بين، أيهما أفضل بالنسبة لك؟ ولماذا؟ هل هناك اخـتلاف عندما تؤدى الوثب من ارتـفاع عال جدا أو منخفض جدا؟
- عـندما تؤدى الوثبة، ماذا تفـعل برأسك والعينين؟ اعمل محاولات ثلاث مختلفة برأسك (انـظر لأعلى - لأسفل، مستوى الرأس، ما هو الوضع الأفضل؟ الآن حاول الـوثب مع غلق الـعيـنين. تشـعر بـالخوف أليس كذلك؟).
- عندما يصـبح نمط أداء الوثب العريض جيدًا، يؤدى الوثب من ارتفاع مع أنشطة أخرى لتحسين نمط الأداء وجعله أكثر آلية. على سبيل المثال:
  - الوثب وعمل أشكال مختلفة للجسم فى الهواء.
  - الوثب وأداء دوران فى الهواء.
  - الوثب، الهبوط والدحرجة.
  - الوثب، الدوران، الهبوط والدحرجة.



مهارة الزحلقة للجانب

مكونات المهارة:



الذقن والعينان والجسم:

- الذقن توضع على الكتف الذى يقود الحركة.
- النظر فى اتجاه الحركة للجانب ويبقى الجسم فى الوضع منتصبًا.



القدمان:



- القدمان متوازيتان مع بعضهما خلال الحركة كلها، عندما يتحرك الجسم اتجاه اليمين أو اليسار.

الطيران:

- القدمان تتركان الأرض لحظة.

التزحلق:

- يتحرك الجسم بحركة انسيابية وإيقاعية.

المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الزحلقة للجانب)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* الخطوة للجانب يؤدى إلى حركة الرجل لأعلى وبسرعة نحو القدم التى تقود الحركة.	* التزحلق إلى الجهة اليسرى أو اليمنى.
* عند تكرار الأداء يكون الهبوط بنفس القدم.	* عندما تؤدى التزحلق للأمام أو للخلف يسمى ذلك (الجرى والوثب على قدم واحدة).
* استخدام الذراعين يساعد على الاحتفاظ بتوازن الجسم.	* تؤدى الحركة بسرعة أو ببطء، سهلة أو عنيفة، حرة أو مقيدة.
* انتقال الجسم يكون على الجزء الداخلى لمقدمة القدمين.	* الزحلقة فى مستويات متنوعة أو مسافات مختلفة.
* الاحتفاظ بالركبتين مثنيتين قليلاً.	* تتطلب الزحلقة للجانب التحميل على القدمين وليست الركبتين.
* استخدام التزحلق فى أنشطة رياضية عديدة مثل: كرة السلة-كرة القدم.	

خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الزحلقة الجانبية؟

الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- الهبوط على القدمين مسطحين. - الهبوط على أصابع القدمين. - بهدوء شديد. - وتخيل أنك تجذب (تشد) أى حمل ثقيل.	- للجانبين وتكون أصغر. - للجانبين وتكون أكبر. - للجانبين وتكون بين (أصغر - أكبر). - تغيير المستويات مع الإشارة.	- من خط إلى آخر. - من خط إلى آخر ثم العودة. - من خط إلى آخر أكثر عدد من المرات فى ٣٠ ثانية. - فى أى اتجاه مع المحاورة بالكرة. - فى أى اتجاه لمسك الكرة.
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- فى كلا الاتجاهين. - بأسرع ما يمكنك. - أبطأ ما يمكنك. - مع إيقاع الطبلة. - مع إيقاع الموسيقى.	- للأمام أو للخلف. - لليمين أو للشمال. - ٤ خطوات للشمال ثم ٤ خطوات لليمين. - خطوتان للشمال ثم خطوتان لليمين. - تبادل اليمين والشمال. - فى الاتجاه الذى أشير إليه.	- مواجهة الزميل والتحرك فى نفس الاتجاه. - والتحرك ٤ خطوات فى الاتجاه المقابل و٤ خطوات فى نفس الاتجاه.
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات أخرى**
- الاحتفاظ بالرجلين مشدودتين. - الاحتفاظ برجل واحد مشدودة. - الاحتفاظ بالجذع منتصبًا. - الانثناء للأمام من الوسط.	- تؤدى خطوات كبيرة. - تؤدى خطوات صغيرة. - أقصى مسافة حتى سماع الإشارة.	- الزحلقة فى أى اتجاه ٤ خطوات ولمس الخط، بينما تؤدى تمرير واستلام الكرة.

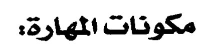


خبرات الاستكشاف الموجه «الزحلقة الجانبية»:

- عندما تؤدى الزحلقة للجانبين، حاول أداء ذلك وتكون الرجلان متصلبتين، كيف تشعر؟ ماذا يمكن أن تفعل للانزلاق للجانب أفضل؟ ماذا يحدث عند ثنى الركبتين قليلا، وثنى الجذع للأمام قليلا؟ ماذا أفضل استقامة الرجلين واستقامة الظهر، أو انثناء خفيف للركبتين والجذع؟ حاول بالطريقتين.
- هل تتقاطع القدمين عند الانزلاق للجانب؟ لاحظ اتجاه الإشارة وتحرك فى الاتجاه الذى أشير إليه، تغير الاتجاه بأقصى سرعة عندما أشير إلى الاتجاه المقابل.
- الأفضل عدم تقاطع القدمين، لماذا؟ عندما تتحرك اتجاه الشمال، ما هى القدم التى تتحرك أولا؟ وماذا عندما تتحرك جهة اليمين؟
- بعد الأداء الجيد لنمط الزحلقة الجانبية، يتم الربط مع أنشطة استكشافية أخرى لتحسين النمط وجعل الأداء أكثر آلية.



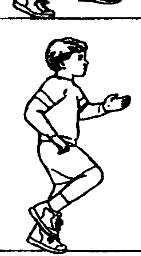
مهارة الخطو والحجل بالتبادل


مكونات المهارة:



العينان والجسم:

- تـنظر العيـنان لاتجاه الانتـقال، ويتحرك الجسم فى الوضع منتصبًا.

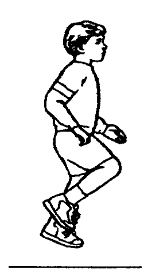



القدم ورجل الارتقاء:

- الخطو والحجل على نفس القدم.

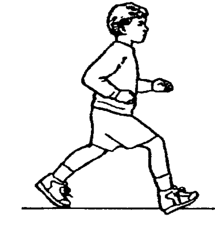
الذراعان:

- الـذراع المقابل لـرجل التزحـلق تمرجح للأمام.



الطيران:

- القدمان مرتفعتان لحظة عن الأرض.



الانزلاق:

- يتحرك الجسم بانسيابية وحركة إيقاعية.

المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الخطو والحجل بالتبادل)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* الخطو للأمام ثم الحجل لأعلى على نفس القدم.	* الخطو والحجل بالتبادل فى اتجاهات، ومسارات وأنماط أرضية مختلفة.
* نفس الأداء السابق باستخدام القدم الأخرى.	* الخطو والحجل بالتبادل بسرعات مختلفة.
* رفع الركبتين لأعلى بدرجة كبيرة.	* الخطو والحجل بالتبادل بطريقة سهلة حرة أو عنيفة مقيدة.
* مرجحة الذراعين لأعلى فى نفس توقيت الرجلين.	* الخطو والحجل بالتبادل بمستويات مختلفة والهبوط بقوة أو بخفة.
* استخدام نمط الخطوة والحجل بالتبادل فى أنواع متعددة مثل الرقص الشعبى، كما تعتبر أساسا جيدا لعمل القدمين فى العديد من الرياضات.	* الخطو والحجل بالتبادل مع الزميل مع حمل أشياء.
	* الخطو والحجل بالتبادل عبارة عن مزيج من حركتين: الخطو والحجل.
	* يتطلب الخطو والحجل بالتبادل استخدام الجانبين لجسمك بشكل إيقاعى.

خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الخطو والحجل بالتبادل؟

الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- بهدوء كلما استطعت. - مثل الرجل العملاق. - بصوت عالى كلما استطعت ذلك. - الهبوط بقوة على أحد القدمين وبخفة على القدم الأخرى. - تبادل الخطو والحجل.. قوى هادئ.	- تجعل جسمك صغيرا جدا. - تصغير جسمك بالتدريج. - بينما تجعل جسمك أطول ما تستطيع. - ارتفاع الركبة. - رفع القدمين عن الأرض.	- دون لمس أى خطوط على الأرض. - محاولة الخطو على كل الخطوط. - وأنت تحمل شيئًا ثقيلاً.
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- أسرع ما يمكنك عبر الملعب. - أبطأ ما يمكنك. - كما لو كنت على شاطئ رمل. - الهبوط من مرتفع. - صعود مرتفع. - على نقرات الطبلة.	- للأمام أو للخلف. - للجانبين (شمالا أو يمينا). - فى خط مستقيم. - فى شكل منحنى أو زجزاجى. - فى دائرة.	- مع زميل. - تتحرك للخلف بينما يتحرك زميلك للأمام. - وأنت تمسك يدى زميك.
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات أخرى**
- دون استخدام الذراعين. - مرجحة الذراعين للخارج، للداخل، شكل قطرى. - بشكل استرخائى.	- ومعرفة عدد الخطو والحجل بالتبادل عبر الملعب. - وقياس مسافة الأداء: الخطو والحجل وبالتبادل مرة واحدة. - الرجلان متباعدتان عن بعضهما.	- الخطو والحجل بالتبادل بهدوء كلما استطعت بينما تجعل جسمك كبيرا جدا، دون لمس أى خط على الأرض.



خبرات الاستكشاف الحركى الموجه « الخطو والحجل بالتبادل »:

- حاول الخطو والحجل بالتبادل حول الملعب مع مراعاة الخطوات الكبيرة الخطوات الصغيرة، الخطوات المتوسطة أيهما تريد استخدامه؟
- مم تكون مهارة الخطو والحجل بالتبادل؟ من يعرف الإجابة؟ حسنا أرى الخطو يتبعها الحجل.
- ماذا تفعل بالذراعين عندما تؤدى الخطو والحجل بالتبادل؟ حاول عمل أشكال مختلفة للذراعين؟ ماذا تشعر عندما تمرجح الذراعين عن أداء المهارة؟
- لاحظ أداء زميلك. واعمل مثله أو مثلها نفس حركات الذراعين والرجل؟
- ما هى المهارات الانتقالية الأخرى التى تؤدى حركة الذراع المقابلة مع الرجل التى تقود الحركة؟ لماذا تفعل ذلك؟
- عندما يستطيع التلاميذ الأداء الجيد «الخطو والحجل بالتبادل» وتحديات الاستكشاف الحركى الأخرى. يؤدى الدمج مع أنشطة أخرى لتدعيم نمط الأداء وجعل الحركة أكثر آلية من ذلك على سبيل المثال:
  * لعب المساكة عن طريق الخطو والحجل بالتبادل.
  * الخطو والحجل بالتبادل على نقرات الطبلة.
  * الخطو والحجل بالتبادل مع الموسيقى المصاحبة.
  * تعليم التلاميذ الرقص الشعبى واستخدام الخطو والحجل بالتبادل.

مهارة الوثب مع الهبوط على قدم واحدة



مكونات المهارة:

الجرى:

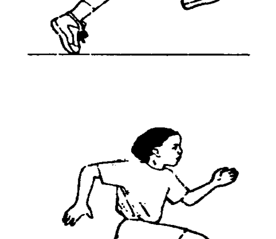
عمل عدة خطوات الجرى قبل بدء المهارة.

الارتقاء:

دفع الأرض بقدم واحدة.

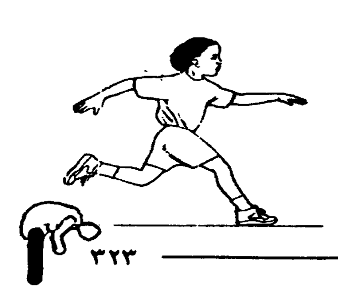
الطيران:

ارتفاع القدمين عن الأرض لحظة.



الهبوط:

الهبـوط على القدم المقابـلة لقدم الارتقاء، الركبة منثنية.



الجرى:

الجرى خطوات قليلة بعد الهبوط.

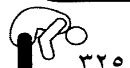
المفاهيم التى يجب ان يتعرف عليها التلميذ (الوثب والهبوط على قدم واحدة)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* الدفع لأعلى وللأمام بالقدم الخلفية.	* الوثبة بقوة كبيرة جدا أو بخطوة كبيرة جدا.
* الامتداد والوصول أقصى مدى بالقدم الأمامية.	* الوثبة مندمجة مع الجرى.
* الاحتفاظ بالرأس عاليا.	* الوثبة عالية أو منخفضة أو متوسطة.
* ميل الجذع للأمام عند أداء الوثب والهبوط.	* الوثبة فى اتجاه واحد.
* تبادل أداء الذراع مع الرجل.	* الوثبة مسافة طويلة - قصيرة أو متوسطة.
* استخدام نمط الوثب مع الهبوط على قدم واحدة عبر موانع، وفى مسابقات المضمار والميدان.	* الوثبة أعلى الأشياء أو عبر الأشياء أو كلاهما.
	* الوثبة مع مصاحبة إيقاعية.
	* الوثبة تعتبر مرحلة طيران أطول من الجرى، تحقق مسافة أكبر.



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الوثب مع الهبوط على قدم واحدة؟

الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- الهبوط بخفة. - الهبوط دون صوت. - الهبوط بقوة. - تبادل الهبوط (القوة - الخفة). - مرجحة الذراعين بقوة. - الذراعان جانبا. - أوضاع مختلفة للذراعين.	- أقصى ارتفاع ممكن. - أقصى انخفاض ممكن. - فى مستويات مختلفة. - التبادل (مرتفع-منخفض).	- فوق حبل. - فوق حاجز. - فوق زميل. - عبر حبلين. - من مربع إلى آخر.
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- الاستمرار فى الهواء أطول فترة. - الهبوط بسرعة أقصى ما يمكن. - المرجحة بذراع واحدة. - الزمن المحدد للنقر على الطبلة. - الزمن المحدد للموسيقى.	- للأمام. - للخلف. - اتجاه قطرى. - الارتقاء بالقدم اليسرى. - الارتقاء بالقدم اليمنى. - تبادل الارتقاء القدم اليمنى والقدم اليسرى.	- نفس المسافة مثل زميلك. - فوق زميلك. - مسافة تساوى طول زميلك. - نفس الأداء مع الزميل.
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات أخرى**
- الاقتراب ثلاث خطوات. - الاقتراب خطوتين. - الوقوف.	- أبعد مسافة ممكنة. - الاحتفاظ بانثناء أحد الرجلين. - انثناء الرجلين فى الهواء. - الاحتفاظ بالرجلين مفرودتين. - لف جذعك فى الهواء. - عمل أشكال مختلفة بالذراعين فى الهواء. - على مسطحات مختلفة.	- الوثب مع الهبوط على قدم واحدة بخفة أقصى ارتفاع تستطيع فوق حبل ممسك بواسطة زميلين.



خبرات الاستكشاف الموجه «الوثب مع الهبوط على قدم واحدة»:

- حاول الوثب مع الهبوط على قدم واحدة أبعد ما يمكن. ماذا تفعل عندما تريد أن تزيد المسافة؟ حاول أن تدفع بقوة رجل الارتقاء وامتداد كامل للرجل الحرة. هل يوجد اختلاف؟
- حاول الوثب والارتقاء باستخدام أجزاء مختلفة لقدم الارتقاء (بطن القدم - مقدمة القدم). ما هو الأداء الأفضل؟ هل هناك اختلاف لمسافة الوثب نتيجة لذلك؟
- حاول الوثب وثنى الجذع فى زوايا مختلفة. الآن حاول الاحتفاظ بالجذع منتصبًا. أى الطرق تشعر أكثر راحة؟

وحاول الوثب ارتفاعات مختلفة ومسافات متنوعة.

- حاول الوثب مع الهبوط على قدم واحدة، والذراعان فى أوضاع مختلفة. أى طريقة تساعدك الوثب الأبعد أو الأعلى؟ كرر المحاولات واكتف؟؟
- هل تستطيع الوثب والهبوط على قدم واحدة والتوافق باستخدام الذراعين، الرجلين، الجذع. ما هى الأشياء الأكثر أهمية التى يجب تذكرها عند الوثب؟
- حاول الوثب والهبوط على قدم واحدة من وضع الوقوف. الآن حاول الوثب مع الاقتراب بالجرى. أى طريقة تساعدك على الوثب الأبعد؟ ولماذا؟
- حاول الوثب (الارتقاء) بإحدى القدمين، الآن حاول بالرجل الأخرى هل هناك اختلاف؟ لماذا؟ تمرن على الأداء بالطريقتين.

الدمج مع أنشطة أخرى:

- استمع إلى نقر الطبلة، وحاول الوثب مع نفس النغمة.
- أداء ثلاث وثبات (الهبوط على قدم واحدة) من الجرى.

- حاول الوثب أعلى الحبل والهبوط على الأرض.
- حاول الجرى مع الهبوط بالتبادل (القدم اليسرى - القدم اليمنى).
- هل تستطيع الوثب والهبوط على قدم واحدة مع مسك كرة مقذوفة لك في الهواء.
- حاول الوثب عبر الحبال ولمس البالون أعلى الرأس.
- حاول الوثب مع الهبوط على قدم واحدة داخل المربعات أو الأطواق.





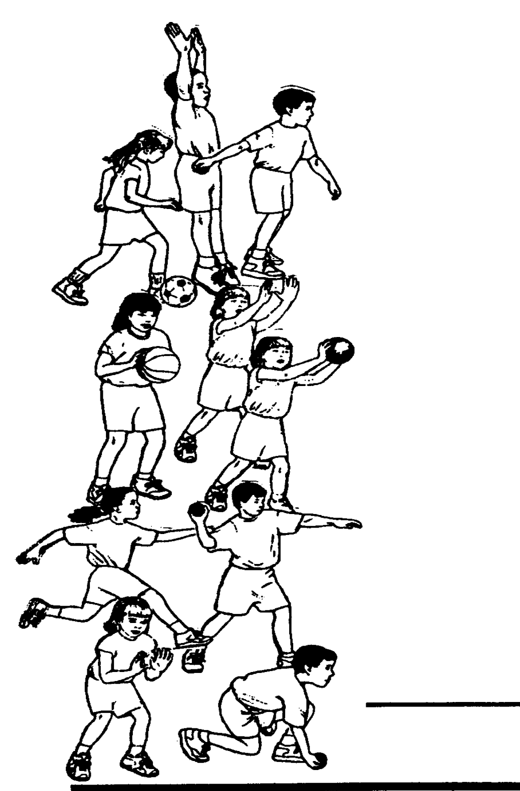
الفصل التاسع

□ □ □ □ □

محتوى وخبرات الاستكشاف الحركى

(مهارات المعالجة والتناول)

○ ○ ○ ○ ○



- دحرجة الكرة (من أسفل).
- الرمى أعلى الكتف.
- اللقف (الاستلام).
- المحاورة (تنطيط الكرة).
- الضرب بالذراع جانبا.
- الركل.

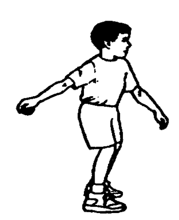


مهارة دحرجة الكرة من أسفل Underhand Roll

مكونات المهارة:

استعداد الجسم:

- العينان على الهدف.
- ثنى الركبتين.
- القدمان اتساع الكتفين.



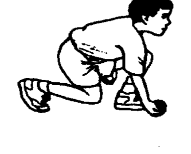
الذراع للخلف:

- منتصف البطن يواجه الهدف.
- تحريك ذراع الرمى للخلف.



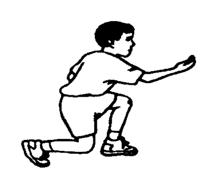
الخطو والدحرجة:

- الخطو للأمام على القدم المقابلة.
- تحرك ذراع الرمى للأمام، التخلص من الكرة على الأرض منتصف البطن تواجه الهدف.



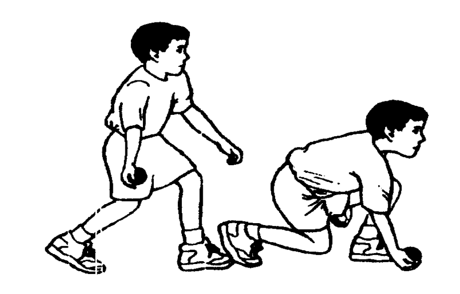
المتابعة:

- استمرار يد الرمى نحو الهدف والانتهاء عند مستوى الوسط.



المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (دحرجة الكرة)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* الوقوف أحد القدمين أماما. * مرجحة الذراع مستقيمة للخلف عند ثقل الجسم على القدم الخلفية. * التخلص من الكرة عندما تكون أمام الجسم ١٥ - ٣٠ سم. * متابعة المرجحة فى اتجاه الهدف.	* دحرجة الكرة بسرعات مختلفة. * القوة المستخدمة لدحرجة الكرة تتحكم فى سرعتها. * التوافق لعضلات الجسم عند أداء دحرجة الكرة يؤثر فى قوة الكرة وسرعتها. * وضع الجسم فى أوضاع مختلفة عند دحرجة الكرة. * دحرجة الكرة فى اتجاهات مختلفة. * دحرجة الكرات ذات الأحجام المختلفة. * أنشطة ألعاب تحدى متنوعة باستخدام دحرجة الكرة.



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع دحرجة الكرة؟

الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- بخفة. - بقوة أقصى ما تستطيع. - بدرجات قوة متنوعة.	- الرقود على الأرض. - من الركبتين. - من وضع الجلوس.	- أى حجم للكرات. - على عارضة التوازن. - على الخط. - بين الصناديق. - خلال النفق.
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- ببطء أقصى ما تستطيع. - بسرعة أقصى ما تستطيع. - تنوع الرمى (السريع - البطيء).	- التحرك فى خط مستقيم. - التحرك فى خط منحنى.	- للزميل. - تبادل للأمام والخلف مع الزميل. - تقليد الزميل. - مع زميلين. - مع ثلاثة زملاء.
الانسيابية	**المدى**	
- استخدام الذراعين فقط. - استخدام جانب واحد فقط من جسمك. - بنعومة. - مثل الإنسان الآلى. - مثل بطل الرمى.	- باليد الأخرى. - أبعد مسافة ممكنة. - بدقة أقصى ما تستطيع. - دون أن تتعدى الخط. - عمل خطوات اقتراب.	

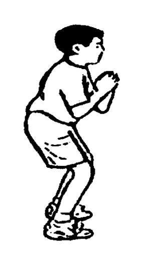
خبرات الاستكشاف الموجه «دحرجة الكرة»:

- حاول تجربة طرق مختلفة لدحرجة الكرة. كم طريقة استطعت عملها؟ أرنى ذلك؟
- ماذا تفعل عندما تريد أن تذهب الكرة أبعد مسافة؟ أرنى ذلك؟ لماذا؟
- ماذا تفعل لجعل الكرة تسير فى خط مستقيم كلما أمكن ذلك؟
- إذا رغبت أن تذهب الكرة سريعة وفى خط مستقيم، كيف تتدحرج الكرة؟ لماذا؟
- حاول دحرجة الكرة بين رجليك. الآن حاول وضعها جانبك ودحرجتها؟ أى طريقة تجعل الكرة تسير الأسرع؟ وأى طريقة جعل الكرة أكثر دقة؟ لماذا؟
- ماذا يحدث عندما تستخدم كرة صغيرة، ثم كرة كبيرة؟ أى كرة تسير أسرع؟ أى كرة تنتقل أكثر دقة؟ حاول الطريقتين ثم أخبرنى.
- حاول عمل أشياء مختلفة برجليك عند دحرجة الكرة؟ لماذا تريد قبل أن تبدأ الدحرجة؟
- إدماج دحرجة الكرة بحركات أخرى متنوعة لجعل الحركة آلية مثال:
  * دحرجة كرات مختلفة الحجم.
  * دحرجة الكرات فى أنواع مختلفة من الأسطح.
  * حاول التحكم فى اتجاه دحرجة الكرة.



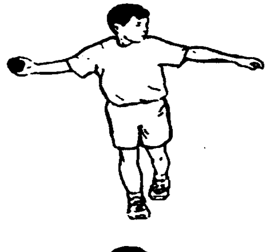
مهارة الرمى أعلى الكتف Overhand Throw

مكونات المهارة:



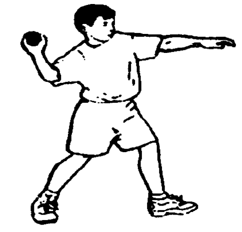
وضع الاستعداد:

- النظر نحو الهدف.
- ثنى الركبتين.
- القدمان اتساع الكتفين.
- الشىء (الكرة) أمام الجسم.



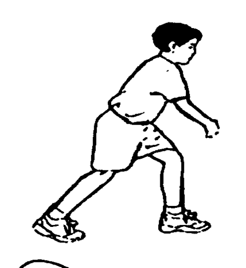
الدوران:

- لف الجسم بحيث يواجه جانب الجسم هدف الرمى.
- امتداد ذراع الرمى للخلف، الذراع الأخرى تشير للهدف.



الخطو/ الرمى/ التوجيه:

- الخطو للأمام على القدم المقابلة لذراع الرمى.
- لف المقعدة والكتف نحو الهدف، تشير اليد إلى اتجاه الرمى.



متابعة الرمى:

- تستمر ذراع الرمى عبر الجسم بعد التخلص، الصدر يواجه الهدف.

المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الرمى أعلى الكتف)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* الرجل المقابلة للذراع الرامية تقود الحركة.	* الجهد الذى يعطى للرمى، يؤثر على سرعة مسار الكرة، وانسيابية الأداء.
* رفع الذراع الحرة وتشير إلى اتجاه الهدف.	* عندما ترمى الكرة يمكن أن تنقل خلال الفراغ فى اتجاه ومستويات متنوعة.
* دوران الكتف اتجاه الهدف.	* يمكن رمى الكرة باستخدام أنماط الرمى فى مدى من أعلى - من أسفل.. أنماط متنوعة للجانب.
* المرفق يقود المرجحة للأمام. * نقل القدم الخلفية للأمام والمتابعة.	* تستطيع رمى أنماط متعددة من الأشياء - (الحجم - الشكل - الوزن) وسوف يؤثر ذلك على مسافة الانتقال.. ونوع الرمى.
* يستخدم الرمى أعلى الكتفين فى رياضات: الكرة الطائرة - التنس - الريشة الطائرة.	* التوافق بين الذراع الجذع والرجلين سوف يؤثر فى السرعة ومسافة الرمى.

خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الرمى أعلى الكتف؟

الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- بخفة أقصى ما تستطيع. - بقوة أقصى ما تستطيع. - الصوت العالى للكرة. - تبادل الرمى بقوة وأخرى بخفة. - الخطوة للأمام مع ضوضاء عالية.	- لأعلى مرتفعا. - لأسفل منخفضا. - أعلى ارتفاع للحائط. - نحو أهداف (مستويات مختلفة). - تبادل الرمى مرتفعا ومنخفضا.	- كرة التنس. - كرة القدم. - كرة قماش. - نحو الهدف. - أعلى الجبل. - داخل الطوق.
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- ببطء أقصى ما تستطيع. - بأسرع ما يمكنك. - تحريك الذراع الرامية بأسرع ما يمكنك. - وتدوير جسمك (المقعدة) بأسرع ما يمكنك.	- للأمام. - للخلف. - للجانب. - مائل.	- أمام الزميل. - بعيدا جدا عن زميلك. - بقوة أو بخفة لزميلك. - نفس اتجاه زميلك.
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات أخرى**
- أقل مشاركة للجسم. - استخدام معظم أجزاء الجسم. - مثل الإنسان الآلى. - دون استخدام الرجلين. - دون استخدام الجذع. - بنعومة كلما استطعت.	- أبعد مسافة. - أقرب مسافة. - استخدام اليد اليمنى. - استخدام اليد اليسرى. - استخدام اليدين. - اليدين من أسفل. - الذراع للجانب. - وأن تؤدى ذراع الرمى (مدى قصير - طويل).	- ثلاث طرق مختلفة لرمى نحو هدف مسافة بعيدة.



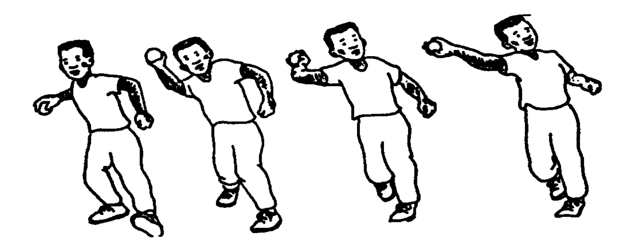
خبرات الاستكشاف الموجه «الرمى أعلى الكتف»:

- الآن قف على مسافة طول الجسم من الحائط ورمى كيس الرمل على الحائط. الآن حاول نفس الشيء مع زيادة المسافة (٥ - ١٠ أمتار) حاول مرة ثانية (١٥ - ٢٠ مترا) هل يوجد اختلاف عند ضرب الكرة على الحائط كل مرة؟ لماذا؟
- تجريب طرق مختلفة لاستخدام الرجلين عند الرمى. حاول الرمى والقدمين معا (المرحلة الأولية). حاول الرمى بعمل خطوة للخارج للقدم المقابلة (مرحلة النضج) هل تلاحظ أى اختلاف لمسافة الرمى؟ أيهما أفضل؟ ولماذا؟
- حاول الرمى دون لف الجذع. الآن حاول الرمى مع اللف ما الفرق؟
- تجريب طرق مختلفة لاستخدام الذراعين عند الرمى. هل تستطيع عمل طرق ثلاث مختلفة لأنماط الذراعين للرمى؟ دعنا نؤدى الرمى واليد لأعلى، رمى الكرة اليد الأعلى دون تدوير المقعدة. حاول ذلك بينما تدير المقعدة. أى طريقة تجعل الكرة تسير مسافة أكبر؟ رمى الكرة حتى تضرب أعلى الحائط، رمى الكرة الآن بحيث تضرب الكرة الحائط بأقصى قوة عندك. الآن رمى الكرة أبعد مسافة ممكنة. الآن رمى الكرة بعيدا ولكن أعلى الحبل (ارتفاع ٢ - ٣ مترا). الآن دعنا نشاهد هل يمكن أداء الحركة ككل. حاول الرمى مع الخطو للأمام بالقدم المقابلة ولف الجذع بينما تتحرك الذراع للأمام تمرين الرمى مع الزميل الآن حاول الرمى للخلف أقصى مسافة.
- ماذا يحدث عندما تحاول رمى الكرة بسرعة.

تنوعات:

- قدم للتلاميذ بعض الألعاب الأساسية مما يحقق فرصا كثيرة للرمى واللقف.

- الرمى لأشياء مختلفة.
- الرمى لمسافات تشجع تطوير المهارة.
- الرمى نحو هدف ثابت.
- الرمى نحو هدف متحرك.
- مزيج من الرمى لمسافة وبدقة.







مهارة اللقف (الاستلام) Catch



مكونات المهارة:

البدء:

وضع الاستعداد:

- النظر اتجاه اقتراب الكرة.
- ثنى الركبتين.
- القدمان باتساع الكتفين.
- اليدان أمام الجسم.



الأداء:

الخطو:

- الخطو اتجاه الرمى.
- امتداد الذراعين واليدين لمقابلة الكرة.

الأصابع فقط:



- استخدام الأصابع والإبهام فقط لمسك الكرة.
- استلام أعلى الوسط: اليدان أمام الجسم ثنى المرفقين قريبا من الجانبين - الإبهامان متجاوران.
- الاستلام أسفل الوسط: اليدان أمام الجسم ثنى المرفقين قريبا من الجانبين - الإصبعان الصغيران واليدان لأسفل.



التوقف:

امتصاص قوة الكرة:

- تسحب الذراعين للخلف نحو الجسم.

المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (اللقف - الاستلام)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* الوقوف أمام مسار الكرة مباشرة.	* اللقف بطرق مختلفة.
* وضع أحد القدمين أمام الأخرى.	* اللقف بأجزاء مختلفة للجسم.
* تعديل وضع اليد لتناسب ارتفاع الكرة (الإبهامان لأعلى لاستقبال الكرات أعلى مستوى الوسط - بينما الأصبعان الصغيران لأسفل لاستقبال الكرات أسفل مستوى الوسط).	* اللقف من أوضاع متنوعة.
	* اختلاف الأشياء التى تلقفها من حيث (الحجم - الشكل - اللون - اللمس).
* ثنى الأصابع والاحتفاظ بمتابعة النظر للكرة.	* الأشياء التى تلقفها يمكن أن تأتى نحوك فى مستويات متنوعة وبدرجات مختلفة السرعة.
* سحب الكرة نحو الجسم.	* توجد ألعاب عديدة تتضمن مهارة اللقف.





خبرات الاستكشاف: هل تستطيع اللقف (الاستلام)؟

الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- الذراعان فى أوضاع مختلفة. - دون عمل صوت باليدين. - بصوت عالى أكثر ما تستطيع. - بقاء الذراعين مفرودتين. - بقاء الذراعين مثنيتين.	- المستوى المرتفع. - مستوى الوسط. - المنخفض. - مستويات مختلفة. - وضع الجلوس. - وضع الرقود على الظهر. - اتجاهات مختلفة.	- كرة الملعب. - كرة صغيرة. - كرة كبيرة. - كيس حب. - خمسة أشياء مختلفة. - خمسة أنواع من الكرات
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- السير بالكرة. - دون المشى بالكرة. - الكرة بأسرع ما فى وسعك. - بعد انتظار الكرة أطول فترة ممكنة.	- انطلاق الكرة من أمامك. - انطلاق الكرة من الجانب. - انطلاق الكرة فى خط مائل. - عندما تأتى الكرة من أعلى. - عندما تأتى الكرة من اتجاهات مختلفة	- الكرة بينما تمسك بيد واحدة مع الزميل. - الكرة بينما تمسك باليدين مع الزميل.
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات أخرى**
- للكرة بخفة أقصى ما تستطيع. - بدرجات متنوعة من الانسيابية والسهولة.	- استخدام أجزاء مختلفة من الجسم. - من أوضاع مختلفة. - مع غلق أحد العينين. - مع غلق العينين.	- هل تستطيع لقف الكرة عند مستوى الوسط، بينما تؤدى الوثب لأعلى فى الهواء

خبرات الاستكشاف الموجه «اللقف»:

- تجريب لقف كرة مندفعة خفيفة كم عدد الطرق تستطيع لقف الكرة؟ حاول التجريب بأوضاع مختلفة للذراعين. الآن حاول لقف الكرة دون لمس جسمك؟ هل تستطيع لقف الكرة باليدين فقط؟؟

- ماذا يجب أن تعمل الذراعان عند لقفهما للكرة؟ هل تبقيان مفرودتان؟ لماذا ثنى الذراعين عند لقف الكرة؟ حاول لقف كرة مقذوفة بخفة، لقف كرة قوية؟ هل هناك أى اختلاف لحركة الذراعين عند لقف الكرة؟ لماذ؟

- تجريب طرق مختلفة لوضع اليدين عند اللقف. هل هناك اختلاف لوضع اليدين عندما تكون الكرة عالية بالنسبة للكرة المنخفضة؟ هل تستطيع لقف الكرة المنخفضة بالأصابع الصغيرة معا بجانب بعضها؟ الآن حاول ذلك باليدين مواجهين لبعضهما حاول مرة أخرى لقف الكرة أعلى مستوى الوسط.

- كلنا نعلم أنه من الأفضل لقف الكرة والعينان مفتوحتان والنظر إلى الكرة ولكن أحيانا نغلق العينين أو تدوير الرأس بعيدا. . لماذا تعتقد أن بعض التلاميذ يفعلون ذلك؟ ما الأشياء التى يمكن عملها لمساعدة التلاميذ النظر إلى الكرة وعدم تدوير الرأس بعيدا؟ دعنا نلعب للقف مع الزميل ومشاهدة هل يمكن أن نجد بعض الطرق لمساعدة الزميل ملاحظة هذه المشكلة. هل تستخدم كرة كبيرة أم كرة صغيرة؟ لماذ؟ حاول باسخدام كرات مختلفة من حيث الحجم، السرعات، الارتفاعات؟

- بعد تحقيق نمط اللقف الناضج بتمكن. . . تحتاج إلى المزيد من خبرات التمرين تحقق استخدام اللقف فى مواقف مختلفة المحاولات. الآن يجب أن تكون أكثر آلية وقابلية للتكيف مع أحجام مختلفة لكرة الألوان، الأشياء، السرعات، أوضاع الجسم قدم ألعابا لاستخدام اللقف والرمى. التنوع فى حجم وصلابة الكرة. التنوع فى مسارات الكرة.



مهارة تنطيط الكرة



مكونات المهارة:

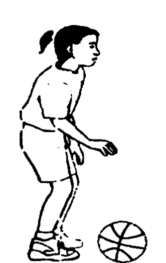
البدء:

وضع الاستعداد:

- العينان للأمام.
- ثني الركبتين.
- القدمان باتساع الكتفين.
- مسك الكرة أمام الجسم.

الدفع:

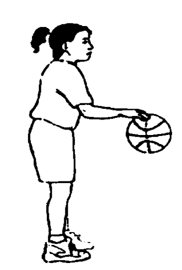
- دفع الكرة ارتفاع الوسط.
- استخدام قمة الأصابع فقط والذراع ممتدة لأسفل.



العينان للأمام:

- الرأس عاليا.
- النظر للأمام.

الاحتفاظ بالكرة أمام الجسم:

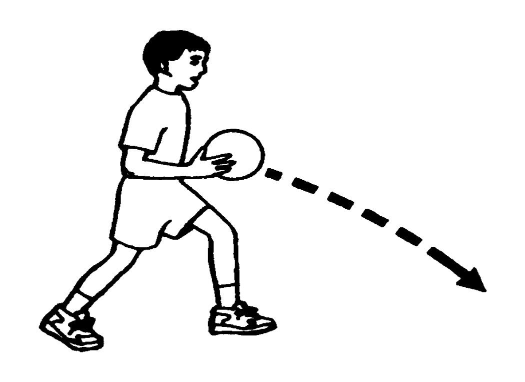


- ارتداد الكرة أمام الجسم وبعيدا عن القدمين.



المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (تنطيط الكرة باليد)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* دفع الكرة لأسفل. * يتحكم رسغ اليد فى ارتداد الكرة. * استخدام الأصابع (قمة الأصابع) لدفع الكرة. * متابعة دفع الكرة باليد. * دفع الكرة للأمام قليلا. * الاحتفاظ بالكرة أسفل الوسط.	* ارتداد الكرة فى مستويات مختلفة. * ارتداد الكرة بتنوعات القوى. * التحكم فى زمن ارتداد الكرة بالأرض (تنوع قوة الارتداد.. تنوع مسافات الارتداد). * استخدام كرات مختلفة الأحجام.



الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- بقوة بأقصى ما تستطيع. - خفيف أكثر ما تستطيع. - التبادل بين قوى - خفيف.	- عند مستوى الركبة. - عند مستوى الوسط. - عند مستوى الرجل. - أعلى من الرأس. - أسفل الركبتين. - تغيير المستويات مع كل ارتداد للكرة.	- حول الكراسى. - أسفل الحبل الممتد. - أعلى الحبل الممتد. - وأنت تمشى قريبا من الحائط. - مستخدما كرة السلة. - مستخدما أنواعا متعددة من الكرات وملاحظة الفروق.
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- ومسك الكرة. - تكرار التنطيط بعد مسك الكرة. - تنطيط الكرة باستمرار دون توقف.	- أمامك. - أحد الجانبين. - خلفك. - فى خط مستقيم. - فى دائرة. - فى خط منحنى. - فى خط زجزاجى.	- إلى الزميل. - التبادل مع الزميل. - مثل الزميل فى نفس الوقت.
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات أخرى**
- أسرع ما يمكنك. - أبطأ ما يمكنك. - التبادل بين سريع - بطىء. - زيادة فترة ارتداد الكرة أقصى ما تستطيع. - أقصى عدد من المرات حتى إشارة التوقف.	- فى الفراغ المحيط بك. - تلمس الكرة هدف ثابت على الأرض. - وأن تتحرك حول الملعب. - لأبعد مسافة تستطيع. - لأقرب مسافة تستطيع. - بأجزاء أخرى للجسم. - باليد الأخرى.	- هل تستطيع تنطيط الكرة مستوى الوسط على أحد جانبى الجسم وأنت تسير حول الملعب

خبرات الاستكشاف الموجه «تنطيط الكرة باليد»:

- حاول تنطيط الكرة فى الفراغ الخاص بك، القدمان معا الرجلان مفرودتان، الوقوف منتصبا. ماذا تشعر؟ الآن حاول استخدام طرق مختلفة عديدة. أى طريقة تشعر أفضل؟ لماذا؟
- استخدام أوضاع مختلفة للقدم عند أداء التنطيط فى المكان. هل يوجد أى اختلاف؟ لماذا؟
- حاول تنطيط الكرة حول الملعب. هل هذا أسهل أم أكثر صعوبة من تنطيط الكرة فى المكان؟ لماذا أكثر صعوبة؟
- الاستماع إلى إشارات المعلم والتحرك فى الاتجاه الذى يطلبه.
- استخدام اليد والذراع بطرق مختلفة لتنطيط الكرة. ماذا نعمل بالأصابع، الرسغ، الذراعين عند أداء تنطيط الكرة؟ أرنى ذلك لماذا ندفع الكرة لأسفل؟
- حاول النظر للكرة أثناء التنطيط، انظر لأعلى، حاول الآن الأداء والعينان مغلقتان أية محاولة الأكثر سهولة وأى محاولة أكثر صعوبة.
- حاول أداء التنطيط بتبادل الذراعين.



- مع التقدم فى الأداء يمكن: تنطيط الكرة حول العوائق.
- تنطيط الكرة مع لمس أجزاء مختلفة من الجسم وتغيير اليدين، المستويات، أو الاتجاهات.
- الاحتفاظ بالكرة بعيدة عن المنافس عند التنطيط.

مهارة الضرب بالذراع جانبا

مكونات المهارة:

البدء:

وضع الاستعداد:

- توجيه النظر نحو الهدف.
- ثنى الركبتين.
- القدمان باتساع الكتفين.
- اليدان متباعدتان أمام الجسم.

الاستعداد



الهدف:

- جانب الجسم مواجه الهدف.
- اليد الضاربة للخلف واليد الأخرى تشير نحو الهدف.

الهدف

الخطو والضرب:

- الخطو للأمام على القدم المقابلة.
- لف المقعدة والكتف نحو الهدف.
- راحة اليد تشير إلى اتجاه الضرب.



الخطو والضرب

المتابعة:

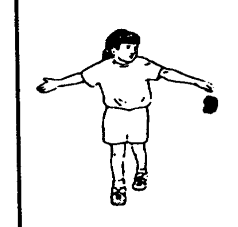
- استمرار الذراع متقاطعة مع الجسم بعد التخلص وتشير منتصف البطن نحو الهدف.



المتابعة



المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الضرب بالذراع جانبا)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* الاحتفاظ بالنظر على الكرة طوال الوقت. * دائما يتم الاتصال بالكرة والذراع ممتدة. * انتقال وزن الجسم للخلف والأمام مع المرجحة. * متابعة الضرب. * أنماط ضرب الكرة تستخدم فى العديد من الأنشطة الرياضية. يمكن أن تؤدى بدون أداة مثل كرة اليد، الكرة الطائرة، وبعض الأنشطة تؤدى بأداة مثل التنس، الهوكى، ألعاب المضرب.  	* ضرب الكرة مع تنوع مقدار القوة الضاربة. * جعل الكرة تسير أسرع أو أبطأ. * التتابع والإيقاع لعضلات الجسم يؤثر فى قوة المرجحة وسرعة الكرة. * الضرب فى مستويات مختلفة. * الاتصال بالكرة فى المستوى الأفقى أو الرأسى. * ضرب الكرة فى اتجاهات مختلفة. * ضرب أشياء أخرى غير الكرات. * ليس من الضرورى دائما استخدام أداة. يمكن أداء الضرب بفعالية باستخدام اليد، الرأس، القدمين. * ضرب الشىء المتحرك يعتبر مهمة حركية معقدة تتطلب التوافق الدقيق للعينين والعضلات. * نجاح الضرب يتأثر بحجم وشكل ولون الكرة كذلك حجم وشكل الأداة وسرعة الكرة.

خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الضرب بالذراع جانبا؟

الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- بقوة أقصى ما تستطيع. - بخفة أقصى ما تستطيع. - بحيث تحدث صوتا عاليا.	- تنتقل إلى مستويات مختلفة. - بجسمك فى مستويات مختلفة. - من المستوى المرتفع إلى المستوى المنخفض. - من المستوى المنخفض إلى المستوى المرتفع.	- ارتفاعات مختلفة للأقماع. - أعلى الحبل. - أسفل الحبل. - حول الكراسى. - استخدام أدوات ذات أحجام مختلفة للضرب. - استخدام أشياء ذات أشكال مختلفة.
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- بنعومة. - استخدام الذراعين فقط. - استخدام جزء احد من جسمك مثل الإنسان الآلى	- فى خط مستقيم. - فى مستوى المرجحة. - لأعلى. - لأسفل. - للأمام. - للخلف. - فى مسارات مختلفة.	- إلى الزميل. - مثل أداء الزميل. - مقذوفة من الزميل.
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات أخرى**
- ببطء. - بسرعة.	- استخدام أجزاء مختلفة من الجسم. - بقاء الجسم فى مكانه. - باليد الأخرى. - تباعد القدمين. - تقارب القدمين.	- هل تستطيع ضرب البالونة بقوة حيث تنقل فى مستوى منخفض إلى الزميل.

خبرات الاستكشاف الموجه «ضرب الكرة بالذراع جانبا»:

- حاول ضرب الكرة باستخدام اليد، المضرب، أى طريقة تجعل الكرة تسير أبعد؟ لماذا؟
- هل تستطيع اكتشاف طرق مختلفة لضرب الكرة... هل يستطيع أحد التلاميذ أن يخبرنى أى طريقة أفضل؟
- الآن حاول ضرب الكرة والذراع منثنية، ثم ضرب الكرة والذراع مفرودة، أيهما أفضل؟ ولماذا؟
- هل تستطيع اكتشاف طرق مختلفة لمرجحة الذراعين؟ ما أفضل طريقة لمرجحة الذراعين؟
- أحب أن أرى ضرب الكرة من الوقوف فى أوضاع مختلفة؟ ما الوضع الذى يجعل الكرة تذهب إلى مسافة أبعد؟
- حاول ضرب البالونة باليد، ضرب صغير (تنس الطاولة)؟ أيهما أسهل، أقوى؟ لماذا؟
- الآن حاول ضرب كرة الشاطئ أولا باليد ثم الضرب الصغير؟ أيهما أسهل، أقوى؟ لماذا؟
- الآن تؤدى معا ضرب الكرة المعلقة. هل تستطيع ضربها عندما تمرجح فى اتجاهك؟

تنوعات:

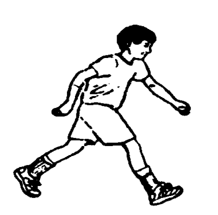
- استخدام كرة كبيرة ثم بالتدريج استخدام كرات صغيرة.
- استخدام مضرب قصيرة اليد ثم بالتدريج زيادة طول اليد.
- قذف الكرة ببطء ثم زيادة سرعة قذف الكرة تدريجيا.
- استخدام كرات متنوعة الألوان.
- استخدام ضرب الكرة بالذراع فى بعض الألعاب.

مهارة ركل الكرة

مكونات المهارة:

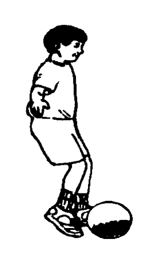
وضع الاستعداد:

- العينان نحو الهدف.
- ثنى الركبتين.
- مواجهة الهدف.
- القدمان باتساع الكتفين.



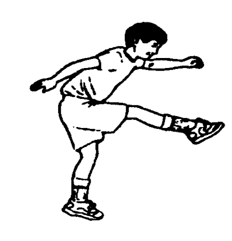
الخطو والوثب:

- الخطو للأمام على قدم الارتقاء.
- الخطو والوثب بقدم غير الارتقاء، أصابع القدم فقط بجوار الكرة.



الركل:

- ضرب القدم أسفل منتصف الكرة مباشرة.
- استخدام الأصبع الكبير أو بطن القدم لركل الكرة.

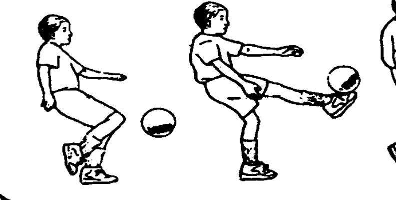


- استمرار قدم الركل والجسم نحو الهدف.



المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الضرب بالذراع جانبا)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* الوقوف خلف الكرة وعلى الجانب قليلا. * عمل خطوة للأمام على القدم التى تؤدى الركل. * تركيز العينين على الكرة. * مرجحة رجل الركل للخلف ثم بقوة للأمام. * ضرب الكرة بالجزء العلوى للقدم (الكرة المنخفضة) وضرب الكرة بالأصابع (الكرة العالية) أو الجزء الداخلى للقدم (الكرة الأرضية). * المتابعة اتجاه سير الكرة. * استخدام الذراعين بغرض الاحتفاظ بتوازن الجسم وزيادة قوة الركلة. * يعتبر الركل مهارة أساسية تستخدم فى كرة القدم.	* ركل الكرة فى مستويات متنوعة (مرتفع - متوسط - منخفض) مستخدما أجزاء مختلفة من القدمين. * ركل الكرة لمسافة وبدقة وما وجه الاختلاف بينهما. * التوافق بين أجزاء الجسم يؤثر فى كل من الاتجاه، المسافة، المستوى ومسار للكرة. * ركل الكرة نحو أشياء أو زملاء بدقة. * تركيز العينين على الكرة عند ركلها. * أداء الركلات الطويلة والقصيرة، السريعة، أو البطيئة، والقوية أو السهلة كما يمكن انتقال الكرة فى اتجاهات مختلفة.



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع ركل الكرة؟

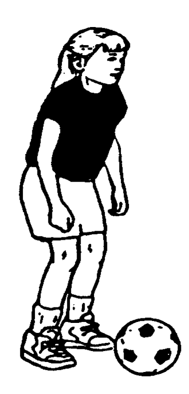
الجهد	الفراغ	العلاقات
القوة	**المستوى**	**الأشياء**
- بقوة أقصى ما تستطيع. - بسهولة أقصى ما تستطيع. - مرجحة قوية بالرجل مع ضرب بالكرة بخفة. - مرجحة خفيفة بالرجل وضربة قوية. - انطلاق الكرة بسرعة. - انطلاق الكرة ببطء. - أن تصل إلى الحائط فى زمن محدد ٥ - ٢ ثانية. - الدوران قبل أن تصل الكرة للحائط.	- مرتفعة. - منخفضة. - مرتفعة أقصى ما يمكن. - استمرار الكرة على الأرض. - عدم الارتفاع عن مستوى الوسط.	- اتجاه الحائط. - نحو هدف كبير. - نحو هدف صغير. - أعلى الهدف. - داخل الهدف. - تحت الحبل. - بين أرجل الكرسى. - حول الأقماع مستخدما ركلات متعددة.
الزمن	**الاتجاه**	**الناس**
- الجرى البطىء للركل. - الجرى السريع للركل. - الركل من وضع السكون. - المزج بين السرعة والبطء قبل الركل.	- للأمام. - للخلف. - للجانبين. - اتجاه قطرى. - تبادل القدمين اليمنى واليسرى.	- إلى الزميل مع المشى (التمرير). - مستويات مختلفة للزميل. - اتجاهات مختلفة للزميل. - تنوعات القوة إلى الزميل. - تنوعات السرعة إلى الزميل.
الانسيابية	**المدى**	**تنوعات أخرى**
- عمل مرجحة كبيرة بالرجل. - مع عدم ثنى الركبة. - دون استخدام الذراعين. - مرجحة الذراعين معا للخلف. - مرجحة الذراعين معا للأمام.	- أبعد مسافة ممكنة. - أقرب مسافة ممكنة. - القدمان متباعدتان. - الجسم فى اتجاهات مختلفة. - بالقدم المقابلة.	- هل تستطيع اكتشاف طرق لركل الكرة بتنوعات مختلفة من القوة ومستويات مختلفة مع الزميل.

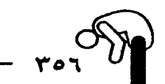
خبرات الاستكشاف الموجه «ضرب الكرة بالذراع جانبا»:

- حاول ركل الكـرة دون ثنى الرجل. الآن ثـنى الركبـة وركل الكرة، أى طريقة تـؤدى إلى ركل الكرة مسافة أبعد؟ حـاول ركل الكرة أبعد مسافة ممكنة مستخدما تنوعات بمقدار ثنى الركبة. ما مقدار ثنى الركبة المناسب؟
- استخدام تنوعات مسافة الاقتراب من ركل الكرة. ما هى مسافة الاقتراب المناسبة لركل الكرة مسافة أبعد؟
- ماذا تعمل الذراعان عند ركل الكرة؟ شاهد زميلك ماذا يؤدى الزميل؟ أى وضع لـلـذراعين أفـضل؟ نحب أن نـرى الآن ركل الكـرة بأقـصى قوة ومرجحـة الذراعين حيث الذراع المقابلة لرجل الركل تمرجح للأمام بينما الأخرى تتحرك للخلف.
- حاول ركل الكرة أبعد مسافـة. الآن حاول ركله نحو هدف (يمكن تعليق طوق). هل تلاحظ أى تغيرات حول كيفية ركل الكرة لتحديد الدقة بدلا من المسافة.
- حاول ركل كرة متدحـرجة للزميل وأن تـخبره هل يتم ركلـها مرتفعة أم متوسطـة أم منخفضـة أم على الأرض. وهل تستطـيع التحكم فعلا فى مستـوى الركل؟ حاول استـخدام أجزاء مخـتلفـة من القدم فى الركل. استخدم أصابع الـقدم بطن القدم، الجزء الـداخلى للقدم. ما الاختلاف الذى تلاحظه فى مستوى السرعة، الدقة، المسافة.
- عـندما يتمكن من أداء المهارة على نـحو جيد يمكن تحسين آلية الأداء على النحو التالى:
  * الركلات السريعة.
  * الركل نحو هدف ثابت.
  * الركل نحو هدف متحرك.



* الركل نحو هدف من الجرى.
* الركل والتحكم فى المستويات.
* الركل للخلف والأمام للزميل.
* أثناء التحرك فى نفس الاتجاه.
* الركل نحو هدف متسع.
* الركل نحو هدف متوسط الاتساع.
* الركل نحو هدف ضيق.
* الركل من الثبات.
* الركل من الجرى البطىء.
* الركل من الجرى السريع.



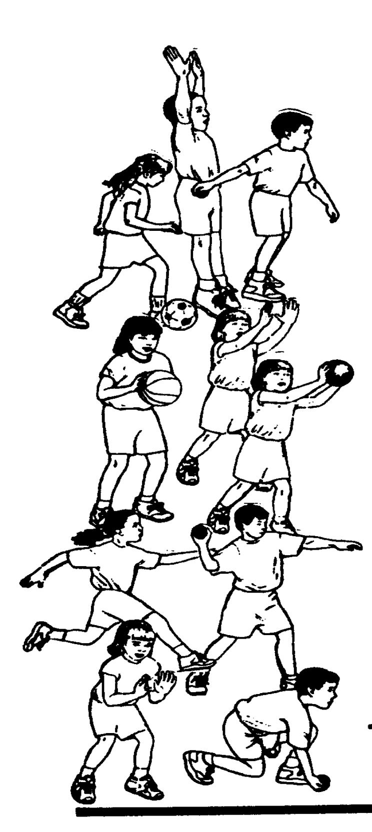


الفصل العاشر

□ □ □ □ □

التربية الحركية كتربية إثرائية

○ ○ ○ ○ ○





التربية الحركية كتربية إثرائية

مفهوم التربية الإثرائية Enrichment Education:

ظهر مفهوم التربية الإثرائية فى سبعينيات القرن العشرين كبرنامج يتعهد الموهوبين فى الولايات المتحدة الأمريكية، وكان ينظر للموهوبين بالمفهوم التقليدى الذى لازمه وعلى أساس أنهم قلة متفوقة فى الدراسة أو القدرة العقلية.

ولذلك يعرفها القاموس الدولى للتربية IDE بأنها:

«نمط من امتدادات المنهج المدرسى لتقديم تعليم إضافى للتلاميذ القابلين فعلا لذلك».

كما أورد بعض التعريفات الأخرى منها:

- تكليف التلاميذ المتميزين للتعلم بواجبات أو أعمال أكثر صعوبة.
- إرسال التلاميذ المتميزين للتعلم خارج الفصل، مثل الذهاب للمكتبة أو المعمل... إلخ.
- زيارة التلاميذ المتميزين لأماكن خارج المدرسة كالمسارح والمراكز والأندية.
- إرسال التلاميذ المتميزين للمعسكرات الصيفية وللمؤتمرات.

وكما يتضح من التعاريف السابقة فإن التربية الإثرائية هى كل ذلك جميعًا، وبعرض النموذج يمكننا التعرف على بعض آليات تفعيل التربية الإثرائية فى المدرسة.

النموذج الإثرائى:

وتعتمد التربية الإثرائية فى مبادئها النفسية والتربوية على ما يطلق عليه النموذج الإثرائى المدرسى، والذى تطور من المفهوم التقليدى كبرنامج يقدم للموهوبين أو القلة المتفوقة إلى تقديم برامج إثرائية لجميع التلاميذ بالمدرسة،

فتصبح الفرص الإثرائية مـلكا لجميع التلاميذ وبذلك تـتسع قاعدة التميز، بعد أن كانت تعتمد على الاختبارات والمقـاييس النفسية والدراسية - مع تقديرنا لها - إلا أننا نعلم كمربين أن كثـيراً من التلاميذ لا تتاح لهم فـرص التعبير عن مواهبهم أو حتى قدراتهم من خلال تلك الاختبارات والمقاييس!

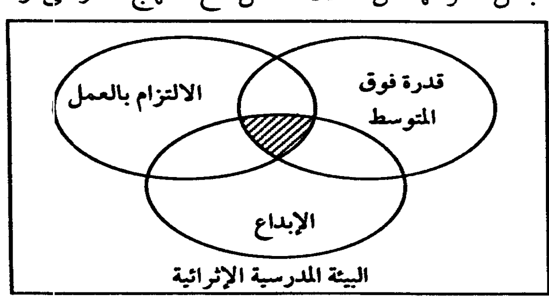
وبالنسبة للبحوث التى أجريت على ذوى الإنتاج الابتكارى أو الإبداعى فقد تم اسـتخلاص ثلاثة عناقيد يمتلكها من حـقق إنجازا ابتكاريا أو إبداعيا والتى قدمها رينزولى Renzulli :

١ - قدرات فوق المتوسطة Above average Ability.

٢ - الالتزام بالعمل Task commitment.

٣ - الإبداع Creativity.

ويرى رائد علم الـنفس التعلـيمى جابر عبـد الحميد جابـر، أن النمطين أو العنقودين الأول والـثانى حق لكل تلميـذ. أما النمط أو العـنقود الثالث والخاص بالموهبة والإبداع فهو توظيف ما تم اكتسابه فى النمط الأول (من معرفة بالعالم من حولـنا)، والنـمط الثانى (من الـتمكن من المهـارات والمعارف وأسـاليب التواصل والبحث) كل ذلك من أجل التصدى لما يعتبره النموذج موهبة حقيقية يمكن تلمسها فى إنتـاج مادى أو أدبى أو خدمى تـتوافر فيـه خصائص الإبداع، وبـذلك يتضح محور النمط الـثالث الذى يتـضمن (دعم التلاميـذ الذين تتحـقق لديهم الشروط السابقة، وهـدف هذا النمـوذج يتجاوز حفـنة قليلـة من التلاميذ إلى إثـراء البيئة المدرسية بكل أطرافها من خلال تكامل مع المنهج المدرسى ونشاطاته.



تصور للعناقيد الثلاثة للموهبة - معدلة عن (جـ. رينزولى)

العنقود الأول (قدرة فوق المتوسط)

وهى تنقسم إلى:

أ - القدرة العامة:

وتتكون من القدرة على معالجة المعلومات والتوليف والتكامل بين الخبرات بما يؤدى إلى إصدار استجابات مناسبة فى المواقف الجديدة، ومثال لها الاستدلال اللغوى، والذاكرة، والعلاقات المكانية.

ومثال لها فى مجال التربية الحركية: **الطلاقة الحركية**.

وهى تعنى: «القدرة على إدارة الجسم بطرق فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة».

ب - القدرة الخاصة:

وتتكون من القدرة على تحصيل المعرفة والمهارة، أو القدرة على الأداء فى نشاط أو أكثر فى مجال معين وبمسنوى محدد، ومثال لها قدرة التمثيل أو الموسيقى أو الرياضيات... إلخ.

ومثال للقدرة الخاصة فى مجال التربية الحركية: **المهارة الحركية**.

وتعنى: «استخدام أقصى قيم التحكم والتوافق الحركى بحيث تؤدى الحركة بكفاءة واقتدار».

العنقود الثانى (الالتزام بالعمل) Task Commitment:

ويقصد به الطاقة الموجهة نحو مهمة معينة أو مشكلة معينة أو أداء فى مجال محدد».

ومن المفاهيم التى تشيع لوصف الالتزام بالعمل:

(التحمل - العمل الجاد - التفانى - الثقة بالنفس - الإيمان بالقدرة الشخصية - الإنجاز والولع أو الافتتان بالموضوع).



ومثال لهذا العنقود فى مجال التربية الحركية تشيع مفاهيم مثل:

(التمرين - التدريب - الممارسة - التنميط - اللياقة البدنية - الميول والاهتمامات الحركية - الاتجاهات نحو الأنشطة الحركية، الرضا الحركى).

العنقود الثالث (الإبداع) Creativity:

ويقصد به السمات التى يتميز بها الموهوبون، وهناك مترادفات تستخدم فى هذا الصدد مثل: الموهبة - الابتكار - العبقرية.

ومثال لهذا العنقود فى مجال التربية الحركية تظهر مفاهيم مثل:

أ - الحركة المبدعة Creative movement:

وتعنى الأداءات الحركية التى تتضمن عملية ابتكار حركى، بحيث تخدم غرض المتعلم، وتشتمل على عمليات تكامل أو تجريد أو تأليف أو تحديث.

ب - الأصالة الحركية Movement Orginality:

وتعنى مقدرة الفرد على أداء استجابات حركية غير شائعة فى النشاط الحركى المؤدى لتحقيق لهدف منه.

بقى أن نشير إلى أهمية تفاعل العناقيد الثلاثة السابق عرضها من خلال البيئة المدرسية حتى تؤتى التربية الحركية الإثرائية ثمارها، ولأهمية الابتكار والإبداع الحركى فى تنمية المواهب ستخصص له الدراسة الشاملة التالية لارتباطه بأهداف التربية الحركية.

الحركة.. والإبداع والابتكار:

يستشعر كثير من الأفراد بالاغتراب عن أجسامهم وعن أنفسهم بل وعما يحيط بهم من مظاهر وتجليات الأنشطة المجتمعية، وهذه أحد مساوئ العصر الصناعى والتكنولوجى الذى نحياه، مما يعطى الفرد الإحساس بالحيرة وانعدام المعنى.

وتعمد التربية من ضمن أولوياتها إلى إثراء وعى التلاميذ بأنفسهم وبما يحيط بهم وفى نفس الوقت تنمية الوعى الاجتماعى والانفعالى، وتلعب التربية الحركية



دوراً فاعلاً ومهمـا فى توعية الأطـفال بأجسـامهم وقدراتهم الحـركية وصولا إلى البراعة الحركية من خلال إشراكهم فى أنشطة ذات طبيعة ابتكارية ومبدعة من شأنها الارتفـاع بمشاعرهم وتحـقيق رضاهم وإشباعـهم حركيا ونـفسيا والـشعور بالإنجاز وبتحقيق الـذات ويستخدم تعبـيرى الإبداع والابتكار على نـحو ترادفى فى التربية وعلم النفس.

وتفيد الدراسات النفسـية والنمائية إلى وجود علاقة وثيقة بين جهود التوجيه الذاتى التى تؤدى إلى النمو، وتلك الجهود التى تشجع على الابتكار، وفى الواقع فإن العمل المبدع والـعمل بالتفـكير والتنـسيق والبناء والـربط بين ذلك جميعا فى نشاط ما فإنه فى الواقع يقوم بعـمل ابتكارى، الأمر الذى يفضى بالفرد إلى إدراك ذاته وقدراته كإنسان.

ويعرف القاموس الدولى للتربية الإبداع Creativity بأنه القدرة على التفكير التبـاعدى أو التفكـير المفتوح. بـينما بعض الـنظريات ترى ارتـباط الإبداع بأعلى درجـات الذكاء، كما يمـكن النظر إلى الابتكـار على أن صاحبه يتـصف بشخصية متميزة النمط.

ولـقد نـاقش جاكـسو، مـسيك Jackso & Messick أن الإبـداع يتـضمن عناصر: الجدة، والملاءمة، والتحويل، والتكثيف.

وتذكر دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية (٢٠٠٤): أن الابتكار هو أساليب أصيـلة وهادفة وذات قيمة فريـدة لحل المشكلات وغير ذلك من الأنشطة، والعمل الابتكـارى عمل أصيل وهادف وجدير بالجهـد، ويتسم السلوك الابتكارى بالجدة والأصالة الهادفة أو الفائدة، ويمثل حلا فريدا لمشكلة ما.

والـتفكير الابتكارى يسعى إلى اكتـشاف علاقات جديدة أو حلول مبتكرة أو إنتاج مسـتحدث، وهو ليس مجـرد تجميع لعنـاصر قديمة إلا إذا أفضت إلى عمل مبدع غير مقلد أو مكرر أو إعادة صياغتها بشكل جديد.

الإبداع والابتكار الحركي:

يعني قدرة الفرد على إنتاج حركات تتميز بقدر كبير من الطلاقة الحركية والمرونة التلقائية والأصالة غير الشائعة فى الحركات. ويتطلب الابتكار الحركى بالإضافة إلى المكونات الحركية مجموعة من القدرات النفسية المرتبطة كالكفاية الإدراكية الحركية والخيال والتصور ودافعية تحقيق الذات، فضلاً عن الذكاء الحركى.

وللابتكار الحركى قيمة تربوية كبيرة فى تنشئة الطفل على مجموعة من القدرات والخبرات والمهارات التى تنمى الشخصية الإنسانية الحرة المبدعة الموهوبة القادرة على حل مشكلاتها الشخصية أو المجتمعية من خلال حلول مبدعة وغير تقليدية، والأمر يتوقف على العملية التعليمية التى يتم فى سياقاتها الابتكار الحركى كالمعلم الواعى والفاهم وطريقة التدريس الملائمة والأنشطة المفعمة بالابتكار والتجديد. وتتمثل هذه الأنشطة فى أطر حركية كالتربية الحركية، والرقص، والتعبير الحركى، والجمباز التربوى، والألعاب التربوية.

الاعتبارات النفسية للابتكار والإبداع:

ويعتقد فروستيج Frostig أن هناك علاقة واضحة بين الابتكار والالتزام Commitment، فالأفراد المبتكرون يشعرون بالالتزام نحو أفكارهم وإبداعاتهم. فهم لديهم رغبة عميقة للعمل؛ لأنهم يريدون أن يحرزوا تأثيرا إيجابيا على حياتهم وعلى حياة الآخرين.

ولقد لاحظ بروجوف Progoff أن آفة المجتمع المعاصر هو ذلك المزيج من نقص الإبداع والتعهد أو الالتزام. ولسوء الحظ أن المعلمين قليلى الاهتمام بالجوانب الإبداعية والابتكارية فى عملياتهم التعليمية أو حتى على مستوى الأنشطة المدرسية.

والأطفال عمومًا بطيئو التكيف فيما يتصل بالأداء المنفرد، والأمر يتطلب صبرا وتخطيطا طويل الأمد لجنى ثمار الإبداع والابتكار الحركى فى فنون الأداء

بشـكل عام، والمسألة قد تنـاولها بعض العلمـاء بالتفسير وحـاولوا اقتراح مقاييس عمـلية لهم، فمـثلاً الوعى بالواقع الداخـلى والخارجى وقابليـة الإبداع واستشعار الالتزام تعتمد إلى حد ما على قدرة الفرد لتشكيل الصور الخيالية Images.

ولقد أوضح بعض العلماء الروس أن الصورة الخيالية تنظم الحركة وتعدلها؛ لأن التخطـيط للحركة يتطـلب التصور، ويؤكد فروسـتيج على هذا مشيراً إلى أن التصور من شأنه أن يحول المثيرات والمدركات إلى خطط وحركة وفعل.

وفى هذا السياق ينبغى الـتأكيد على تدريس تخطيط الحركة والتصور ما داما قابلين للتعلم، من خلال مـا تقدمه الحركات الابتكارية التى تقدم فى برامج التربية الحركية.

وصمم تورانس Torrance اخـتبارات بهدف قياس التـفكير الابتكارى، وقد اعتمد على التصور الذى قدمه جيلفورد Guilford عن القدرات الابتكارية، حيث يقيس أربعة عوامل فى التفكير الابتكارى هى:

١ - الطلاقة.

٢ - المرونة.

٣ - الأصالة.

٤- التفاصيل.

وقد أشارت الـدراسات الحديـثة إلى ضم الـتفاصـيل إلى الأصالة فـيصبح التفكير الابتكارى مكونا من ثلاثة عوامل فقط هى: الطلاقة والمرونة والأصالة.

الاعتبارات التربوية للإبداع:

ومن الأهميـة أن نوظف الأساليب المعززة للـسلوك الابتكارى فى الفصل أو الملعب أو حـجرة النشاط، ويحدد تورانس بعض المبادئ العامة التى استخلصها من تجاربه مع الأطفال، وينصح المعلمون بمراعاتها:

- احترام أسئلة الأطفال وتشجيعهم على الاستفسار.



- عدم التقليل من قدر الأسئلة التخيلية والغريبة أو غير المألوفة.
- إظهار التقدير الكافى لأفكار الطفل.
- إعطاء الأطفال فرصا لتطبيق ما يفكرون فيه.
- عدم تخويف الأطفال أو تهديدهم من إبداء فكرة غريبة أو شاذة.
- عدم الربط بين الأسباب والنتائج.
- الإقلال من الأحكام التقديرية لأفكار التلاميذ.

وتتفق آراء تورانس مع ما أكده روجرز Rogers، من أن الشعور الحقيقى بالأمان النفسى كفيل بتفجير طاقات الإبداع فى وجدان الفرد.

كما ذكر تورانس أن الجنوح وبعض الاضطرابات العصابية والذهانية لدى الأطفال والشباب قد يكون من بين أسبابها عدم التشجيع على التعبير الحر، كما أن الكثير من الاضطرابات الشخصية يمكن أن تحدث نتيجة لكبت قدرات الفرد الإبداعية، وكبح النفس عن الانطلاق فى التفكير الحر، بل أن كف طاقة الإبداع لدى التلاميذ قد يثمر تخلفًا دراسيًا مع العديد من مشكلات التعليم.

وأكدت دراسات نفسية على أهمية التحفيز والإثابة وأهمية التشجيع المادى والمعنوى على الابتكار.

التربية الحركية وتنمية الإبداع الحركى:

تقدم التربية الحركية فرصا طيبة لتنمية الإبداع والابتكار الحركى، وطبيعة هذا النظام التربوى الذى يقوم على إثراء حركة الطفل بأكبر قدر ممكن من المفردات الحركية وأنماطها الشائعة، والذى يضع من ضمن أهم أهدافه تنمية الكفاية الإدراكية الحركية وتنمية الطلاقة الحركية يضع فى اعتباره تمامًا تنمية الإبداع والابتكار الحركى، ففلسفة التربية الحركية تعتمد على الحركة ذات المعنى وعلى حل المشكلات الحركية من خلال مسائل حركية معطاة للطفل عبر طرق تدريس تعتمد على الاستكشاف الحركى أو الاستكشاف الحركى الموجه، وعلى الربط بين العقل والمعرفة وبين الحركة والنشاط البدنى ولا تتجاهل مشاعر الطفل وانفعالاته وبذلك

فهى تساعد وبشكل إيجابى فعال فى التنمية الشاملة المتكاملة لمختلف الجوانب السلوكية لشخصية الطفل.

ويعتقد لابان أن الطرق الفنية الأساسية لحركة الجسم ينبغى تعليمها، كما ينبغى أن يحصل الفرد على ذخيرة من الحركات، ولكن بغرض التعبير عن شخصيته بمدى وخيال متسع، كما يقترح عدم تأجيل التعبير الابتكارى لحين تحصيل ذخيرة ثرية من الحركات.

والتعبير الإبداعى قد يتخذ شكل اللعب التخيلى قبل إتقان لغة الحركة، على الرغم من المقولة التى تشير إلى أن اللعب التخيلى قد يواجه بمعوقات لدى بعض الأطفال.

ومن البديهى أن نقول أن الإبداع الحركى يتأسس على الحركات الأساسية الطبيعية للأطفال كالقفز والحجل والتزحلق والدحرجة والتسلق، وتنمية هذه الحركات وتجويدها وإثرائها بالأنماط الشائعة لها كفيل بتشكيل خلفية حركية غنية بالمفردات الحركية ومع قليل من التوجيه يتمكن الطفل من ربط هذه الحركات بعضها ببعض فى جمل وسلاسل حركية مبتكرة تمكنه من التعبير عن نفسه بحرية.

ويقول معلم الحركة والرقص التربوى دالكروز Dalcroze :

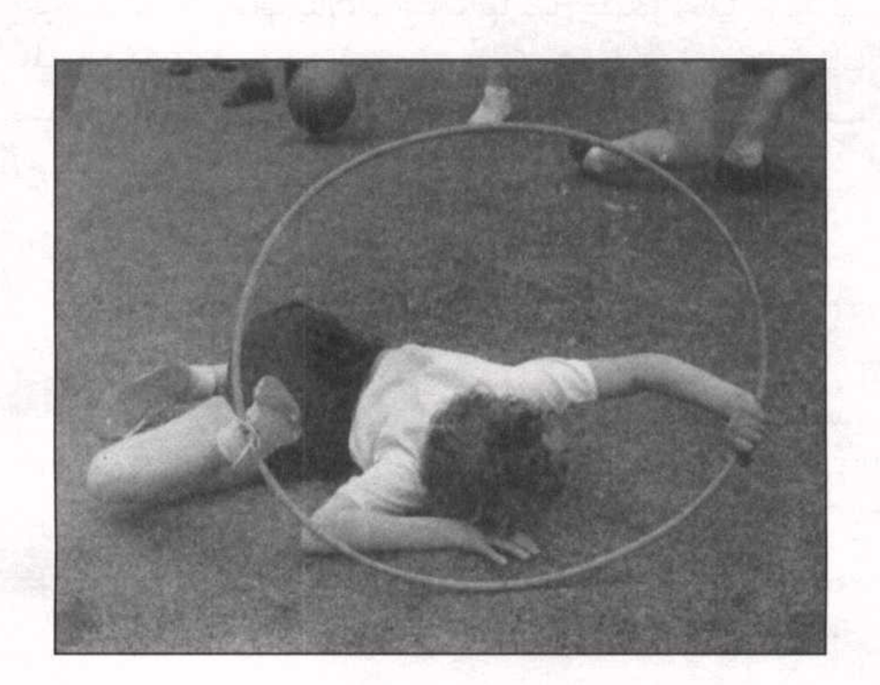
«إن الطفولة المبكرة هى عمر الارتجال بمعنى الإبداع العفوى»، ولقد نصحنا دالكروز بل وحذرنا من جعل الأطفال يتهيبوا أساليب حركة الكبار.

والإيماءات وغيرها من حركات التعبير قادرة على إضفاء المعنى والمشاعر على الأداء الحركى وتشكيل الاتجاهات للمؤدى وللمشاهد، ولذلك فإن معلم التربية الحركية عليه أن يشجع تلاميذه على التعبير الإيجابى للمشاعر، مثل التعبير عن القوة أو الفرحة أو الصداقة، أو العطاء، أو التعاون. وعلى المعلم كذلك أن يجد طريقة ما ليتيح للطفل حل المشكلات والمسائل الحركية الكفيلة بتنمية الإبداع الحركى.

توجيه الإبداع الحركى:

يجب أن يتضمن برنامج التربية الحركية عدة توجهات إذا ما أردنا إكساب أطفالنا الإبداع الحركى:

- أنشطة البرنامج يجب أن تتمركز حول الطفل كلما أمكن ذلك.
- البناء التنظيمى للمحتوى ينبغى أن يراعى اعتبارات النمو السلوكية.
- يجب الاعتماد على تقرير التعليم (التعلم الفردى) كلما سنحت الفرصة.
- التدريس التقليدى (بالأسلوب الآمر) والتفويج لا يسمح بالإبداع.
- يجب إتاحة الحرية للطفل ليتعامل حركيا مع نفسه بعيداً عن المعلم.
- الاستكشاف والاستكشاف الموجه هما الأسلوب الأمثل للتدريس الإبداعى.





- التشجيع وغيره من أساليب التغذية الراجعة الإيجابية لا يجب تجاهله.
- إكساب الطفل مفهوم الحركة ذات المعنى ومنطقية التتابع الحركى.
- الوعى الجسمى والوعى الفراغى متطلبات أساسية للإبداع الحركى.
- بناء المشكلة الحركية (المسألة) بطريقة تسمح بحلول حركية متنوعة.
- يجب تعليم الطفل كيف ينظم الحركات المتعلمة فى جمل حركية.
- دور المعلم أن يساعد ويعطى تلميحات ويثير الدوافع أكثر مما يلقى الأوامر.
- لا تجعل الطفل يحاول تجريب حركات أكثر من اللازم فى الدرس الواحد.
- يجب أن يتعامل الطفل حركيا مع أقرانه فى شكل عمل زوجى أو أكثر.
- تدريس الأعداد الصغيرة أدعى لظهور الإبداع.
- لا ينبغى تسفيه أفكار الطفل ولو كانت تافهة.
- ينبغى إثراء الطفل بأنماط الثقافة الحركية المختلفة كالرياضة والرقص والدراما والتمرينات حتى يقارن بينها ويقتبس منها.



برامج الطلاقة الحركية

مقدمة:

الطلاقة الحركية من الأهداف التربوية الرئيسة للتربية الحركية عامة وللتربية الحركية الإثرائية بشكل خاص.

وبرنامج الطلاقة الحركية يعبر عن برنامج المهارات بدون أدوات على شكل حركات وألعاب توافقية لها طابع التحدى الفردى بهدف تحسين إدارة الفرد لحركاته، وهو مفهوم يختلف عن الرشاقة وإن كان يمهد لها ولاشك، فيذكر مور (Moor) أن خبرات الفرد الحركية الكثيرة تحسن مستواه فى الرشاقة.

والاتجاه الشرقى يرى أن الطلاقة تطلق على التوافق الجيد للحركات الدقيقة باليدين والأصابع مثل حركات اليدين والأصابع عند اللعب بالكرة، إلا أن هذا المفهوم يمثل جانبا واحدا من مفهوم الطلاقة الحركية بمعناه الشامل والذى يؤكد على (الكفاية فى إدارة حركات الجسم كلها بطريقة فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة) وبرامجها تعد من أهم الجوانب التطبيقية للتربية الحركية الإثرائية.

أغراض برنامج الطلاقة الحركية:

ويساهم هذا النوع من البرامج فى تحقيق أهداف التربية الحركية الإثرائية للأطفال، فهو يساعد فى إكساب الطفل القدرة على إدارة أجسامهم فى المواقف الحركية بكفاءة، توافق، رشاقة، مرونة، اتزان، دقة، وذلك بطريقة تتسم بالحرية والإبداع الحركى ولكن استنادًا على الأصالة الحركية، وهذا يساعد على ظهور المواهب الحركية بين الأطفال.

وفى هذا النوع من النشاط يواجه التحديات التى تستميله وتدفعه إلى تكرار المحاولة مما يعمل على تحسين القدرات والمهارات الحركية والتنسيق بينها فيما يسمى بالطلاقة الحركية.



وعلى الجانب الآخر تشكل ألعاب الطلاقة الحركية مجالا طيبا لاكتساب السمات الإرادية كالالتزام والثقة بالنفس من خلال محاولات التكرار التى يؤديها الطفل فى مقابل تحدى الواجبات الحركية التى يقابلها فى اللعب من خلال برامج الطلاقة الحركية.

كما أن ظروف العمل واللعب مع الزميل أو فى جماعة الحضانة أو المدرسة، تكسب الطفل الخصائص والصفات الاجتماعية المرغوبة كالتسامح وإنكار الذات والكياسة وتقدير الآخرين، وهذه العمليات الاجتماعية والنفسية تسهم فى تقدير الطفل لذاته مما يعمل على تحسين مفهوم الطفل عن نفسه.

وللطلاقة الحركية فوائد مهمة فيما يتصل بالنواحى التربوية والاجتماعية، فالنشاط الابتكارى والاستكشاف يتوافر بكثرة فى هذا النوع من البرامج، وهذا النوع من الخبرات التعليمية توعى الطفل بمكانة جسمه فى الفراغ من خلال تعرفه على مفاهيم مثل شمال - يمين، قريب - بعيد، واسع - ضيق، لأعلى - لأسفل، أمام - خلف، هذا بالإضافة إلى نواح معرفية عديدة سنتعرض لها فى مقام آخر من هذه الدراسة.

وبرامج الطلاقة الحركية هى التمهيد الطبيعى والمنطقى لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة، وسيتم تناول برامج الطلاقة الحركية من خلال تعريض الصفوف الدراسية للبراعات المختلفة على ضوء التقسيم التالى:

أولا - حركات تقليد الحيوان.

ثانيا - التشقلب والاتزان المقلوب.

ثالثا - حركات براعة الاتزان.

رابعا- حركات البراعة الفردية.

خامسا - حركات البراعة مع الزميل.

اعتبارات الأمان فى برنامج الطلاقة:

الاعتبـارات التالية هى مـلخص عدد من الإجراءات الوقـائية التى يجب أن يلتزم بـها مسئـولو برامج الطلاقـة الحركية، بـاعتبار أن إصـابة الأطفال مـحتملة وواردة:

- ينبغى البدء بعمل إحماء مناسب قبل المشاركة فى الأنشطة.
- يجب أن يتعلم الأطفال كيفيـة السقوط الصحيح، وخاصة عندما يفقدون اتزانهم، وفى مـهارات مثل الـوقوف عـلى الرأس مثلا يـجب أن يعود الطفل ويهبط من حيث بـدأ من خلال تعليمه (كـيف يهبط) ولا نكتفى بتعليمه الحركة فقط.
- يجب التأكد من خلو ملابس الطفل وجيوبه، ويجب عدم ارتداء نظارات أو ساعات أو ما شابه ذلك خلال الأداء.
- يجب وجـود المدرس أو المشرف عـلى البرامج أثـناء تأدية الأطـفال لهذه التمرينات.
- يجـب مراعاة حالات التـعب مع الطفل الـصغير وكـذلك حالات التوتر الزائد.
- التشجيع مطلوب من المدرس ولكن الإجبار والإكراه ممنوع.
- تعتمد بـرامج البراعة على تحسين السيطرة والتحكم على الأداء، ولذا فإن سرعة الأداء تأتى فى المرتبة الثانية أو لاداعى لها فى بعض التمرينات.

اعتبارات فى طرق تدريس الطلاقة:

- وجود المراتب أمر مهم على الرغم من عدم الاحتياج إليها فى أحيان كثيرة إلا أن ذلك يدعو إلى طمأنة الأطفال.
- اخـتيار طـفل لأداء نموذج يجـب أن يسبـقه تأكد أنه يـفهم الأداء ويؤديه بطريقة صحيحة.
- يتطلب برنامج الـبراعة خبرات حركية سـابقة، فإذا لم يتوافر ذلك يجب مراعاة ذلك فى اختيار التمرينات التى تتناسب وقدراتهم.

- يلاحظ أن بعض الأطفال يؤدون المهارات الأكروباتية ببراعة فقط عندما يكون زميله فى التمرين من نفس الحجم، ويجب مراعاة تجانس القوة والطول والوزن فى التمرينات الزوجية.
- يجب على المدرس أن يتأكد من فهم النقاط المهمة للأداء لدى الأطفال قبل أن يشرعوا فى الأداء.
- يجب مراعاة مبدأ الفروق الفردية ومن ثم تفاوت مستويات الأداء.
- من الأمور المهمة فى البراعة أن نربط بين الأنشطة الجديدة وما سبق أن تعلمه الطفل.
- يفضل أن يؤدى الطفل التمرينات حافى القدمين إذا لم يتوافر حذاء رياضى (خفيف).
- يجب استخدام نظام مقنن فى العد عند لحظات الثبات.
- يجب تحديد مسارات الطفل بخطوط أو علامات عندما يتطلب التمرين الوصول لمسافات معينة.
- فى الحركات التى تتميز بالزمن يمكن جعل أسلوب العمل زوجيا، بحيث يؤدى أحدهم الواجب الحركى والآخر يرشده ثم يحدث تبديل.
- عند استخدام أدوات يستحسن أن يخصص لكل طفل أداة، وفى حالة عدم إمكان ذلك يلجأ المدرس إلى تنظيم يكفل عدم انتظار بعض الأطفال كثيرا.
- عند ربط مجموعة من الحركات يجب أن يلم الطفل بترتيبها فى الأداء.

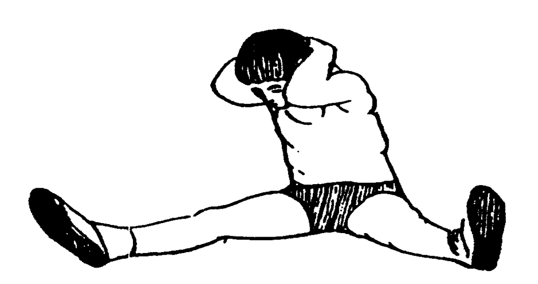
أنشطة الإحماء:

الحاجة للإحماء فى أنشطة البراعة الحركية تعتمد على طبيعة البرنامج بشكل عام، إلا أن الإطار العام للإحماء لا يجب أن يخلو من حركات المطاطية والامتداد والارتخاء.



نماذج لحركات الإحماء:

- من وضع الجلوس الطويل فتحا - الرجلان متباعدتان ما أمكن - لمس الرقبة: تبادل ثنى الجذع على الجانبين. مراعاة فرد الركبتين - انظر الشكل.



حركة الإحماء الأولى

- وضع جلوس الحواجز: ضغط الذراعين أماما باستمرار للمس مفصل القدم، تبادل وضع الرجلين - انظر الشكل.



حركة الإحماء الثانية



برنامج الحضانة والصف الأول

يجب أن يتضمن برنامج الحضانة والصف الأول حركات البراعة الآتية:

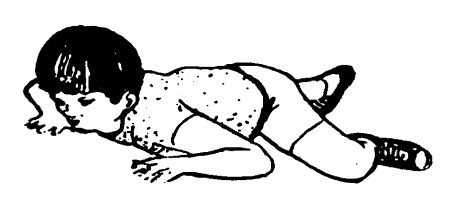
- حركات متنوعة بسيطة مع فرص التعبير الابتكارى، التحكم فى الاتزان، مفاهيم التوجيه.
- حركات الجمباز الأساسية الأرضية البسيطة كالدحرجات الأمامية والخلفية، وقوف التوازن.
- العمل مع الزميل فى حركات جمبازية.

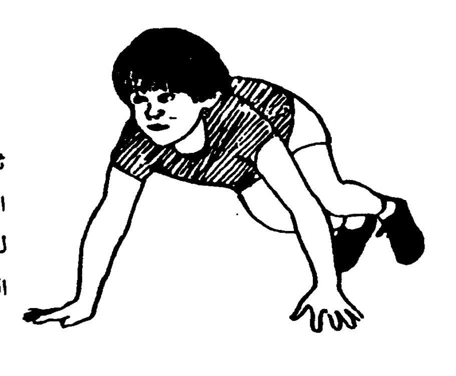
ويقترح لهذه المرحلة مجموعة الحركات الآتية:

أولا - حركات تقليد الحيوان:

(زحف التمساح)

الرقود على البطن. ثنى المرفقين التحرك أماما باستخدام الذراعين والرجلين مع الاحتفاظ، الذراعين بجانب الجسم والقدمين يشيران للخارج.





(جرى الجرو)

من وضع الوقوف على أربع، ثنى الركبتين والذراعين قليلا. تبادل الخطو أماما بالذراعين والرجلين لتقليد حركة الكلب الصغير الضاحك.



ملاحظات:

- النظر للأمام ورفع الرأس لأعلى لتقوية عضلات الرقبة.
- يمكن تحويله لمشية القط، حيث يمشى ببطء ونعومة مع تحريك الوسط.
- يمكن تحويله لجرى القرد، حيث يكون السند على الأصابع بدلا من الكفين.
- يمكن تغيير اتجاهات الأداء (للخلف/ لليمين/ للشمال/ الدوران).

(مشية الدب)

من وضع الوقوف ثنى الجذع أماما أسفل للوصول لوضع الوقوف على أربع، تحريك القدم اليمنى مع اليد اليمنى ثم القدم اليسرى لتحرك أماما مع ملاحظة:

ثنى الركبتين قليلا.

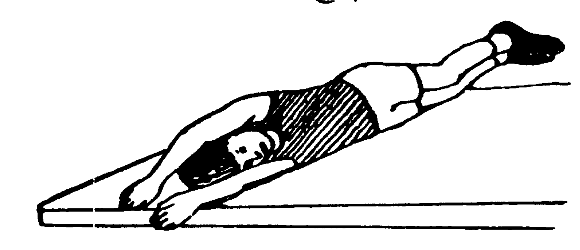
السند على السطح الخارجى لسلاميات الأصابع ويجب أن تؤدى الحركة ببطء.



ثانيا - التشقلب والاتزان المقلوب:

(دحرجة اللوح)

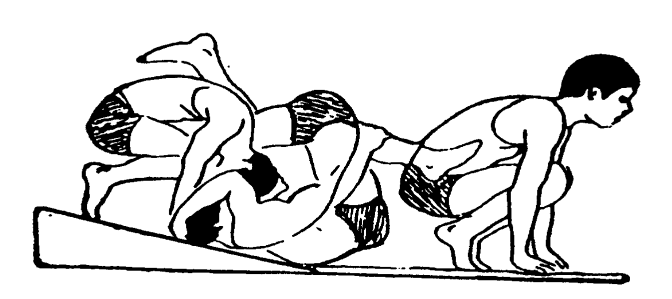
الرقود على الظهر والذراعان ممتدتان أعلى الرأس، الدحرجة الجانبية بطول المرتبة مع ملاحظة استقامة الجسم مع ثنى الركبتين قليلا.



(الدحرجة الأمامية)

الجلوس على أربع، القدمـان متباعدتان فى مواجهـة المرتبة، الركبتان داخل الذراعين.

- ثنى الذقن على الصدر وتقوس الظهر.
- الدفع باليدين والقدمين معا لتحقيق قوة الدحرجة اللازمة.
- يجب أن يرفع ثقل جسمه على اليدين وأن يتجنب لمس الركبتين للمرتبة.
- يستحسن عمل ميل للمرتبة كما فى الشكل.



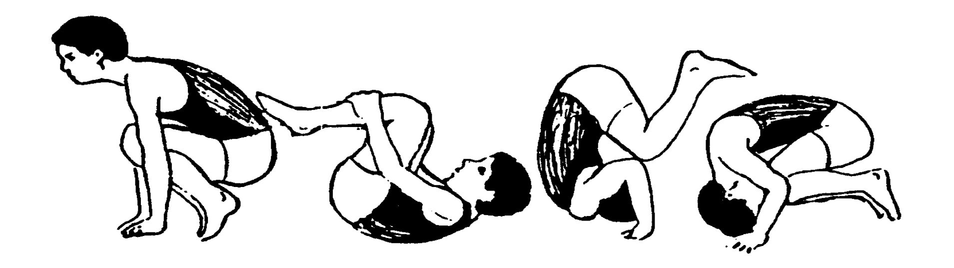
مراحل الدحرجة الأمامية

كيفية أداء السند فى الدحرجة:

- السند مهم فى بـداية هذا النوع من الحركات؛ لأن إحساس الطفل بمستويات الحركة ضعيف.
- سند المدرس الطفل بوضع يده أسفل رأس الطفل ودفعـها لأسفل، ويده الأخرى أمام مفصل القـدم ودفعه لأعلى (حركتان متـضادتان فى الاتجاه) لإحداث الدوران اللازم لعمل الشقلبة.



(الدحرجة الخلفية)



من وضع الجلوس على أربع عمل دحرجة للخلف.

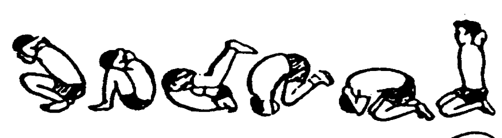
للوصول إلى وضع مواجهة المرتبة يجب مراعاة:

- مسك الساقين باليدين لحظة الوصول للأرض.
- يستحسن المساعدة بالسند وذلك بدفع الظهر عقب مروره بأرضية المرتبة وذلك فى اتجاه الحركة.

(الدحرجة الخلفية بتشبيك اليدين)



نفس الدحرجة السابقة مع إضافة تشبيك اليدين خلف الرأس. وذلك يتصل بتحميل ثقل الجسم على المرفقين لحماية الرقبة ويمكن استخدام فرد الركبة لدفع الجسم.



ثالثا - حركات براعة الاتزان:

يجب عند تعليم هذا النوع من البراعة الحركية أن نبدأ بتعليمه مفهوم الاتزان بشكل حسى مباشر مع تجنب استخدام التعبيرات الميكانيكية فى هذه المرحلة العمرية، حيث يجب تثبيت وضع الجسم لفترة زمنية محددة، مع عدم الإخلال بالواجب الحركى والزمن المقترح من (٣-٥) ثوان، كما يمكن تأدية التوازن والعين مغلقة.

لمس الرأس:



الجثو على الركبتين، القدمان يشيران للخلف، الذراعان ممدتان خلفا للاتزان.

انحناء أماما ببطء للمس المرتبة بجبهة الرأس، والعودة للوضع الأصلى مع تنويع وضع الذراعين.

(اتزان رفع الركبة)

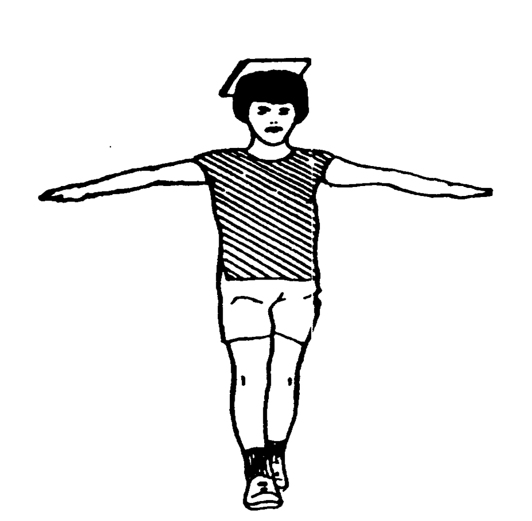


وضع مكعب أو شنطة أو كتاب على رأس الطفل ثم المشى أماما، اللف حول نفسه، الجلوس والوقوف.

- يجب مراعاة اتزان الشىء الموضوع على الرأس.
- يمكن تحريك الذراعين جانبا للمساعدة فى التوازن.
- يمكن تغيير وضع الذراعين كتشكيلهم أمام الصدر أو خلف الظهر أو خلف الرقبة.



(اتزان الرأس)



الـوقـوف: رفع إحـدى الركـبتين لأعـلى بحيث يكون الـفخذ موازيا للأرض والأصابع متـجهـة لأسـفل، الثبات فى الـوضع (٣-٥) ثوان ثم الـعود للوقوف.

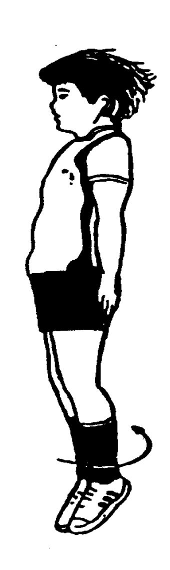
رابعا: حركات البراعة الفردية:

(المشى الموجه)



الـوقوف مواجه بالجنب.
أخـذ خطوات جانبية فى الاتجاه الـذى يـحدده المـدرس بـحيث ترفع الـذراع (التى ناحـية اتجاه الحـركة جانـبا) مع لف الـرقبة لتواجه الرأس هذا الاتجاه.

- مع أخـذ الخـطـوة الواحدة يرجع الرأس والذراعان إلى الـوضع الأصلى - تـكرار الخطوات فى اتجاهات مختلفة.



(الوثب والدوران)

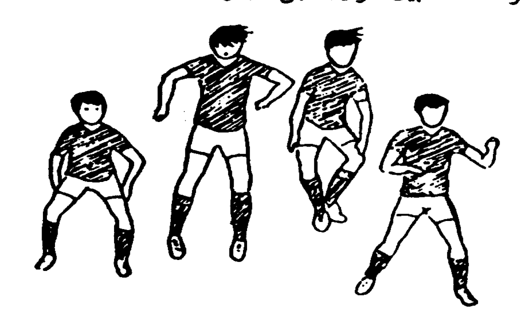
الـــدوران من خلال الــوثب يــدعم إدراك الــطــفل للاتجـاهات ويمكــن البدء بــعمل ربع لــفة (ربع دورة)، ثم نصف لـفة، ثـم لفـة كامـلة من خلال الــوثب عالـيا مع مراعاة:

- الـذراعين بـجانب الجـسم والهـبوط على الأرض بانسيابية.
- يمكن تغيير الاتجاه (يمين / شمال).

(فرقعة الكعبين)

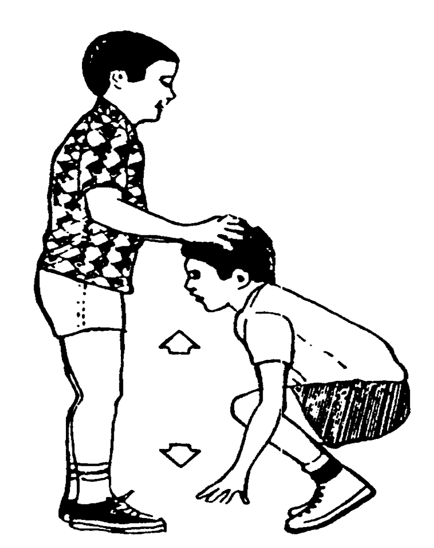
الوقوف فتحـا، الوثب عاليا مع لمس الكـعبين فى الهواء الـهبوط مع تباعد الرجلين.

- يحاول الطفل عمل ربع دورة لجهة اليمين أو الشمال.
- يحاول الطفل التصفيق باليدين لحظة ارتطام الكعبين.
- يمكن عمله، مع زميل أو أكثر بتشبيك اليدين.
- يمكن فرقعة الكعبين مرتين قبل الهبوط.





خامسا - حركات البراعة مع الزميل:



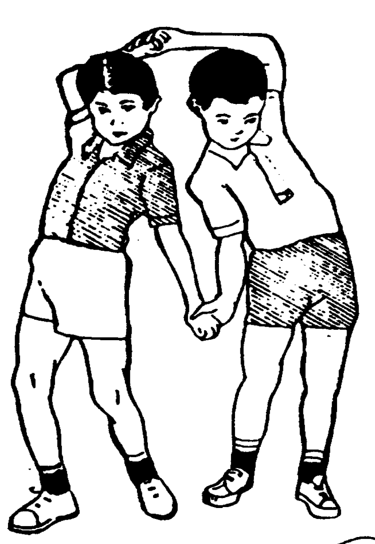


(تنطيط الكرة)

وقوف مواجه للزميل. أحد الطفلين فى وضع الجلوس على أربع.

يتخيل الطفل زميله كرة ويعمل على تنطيطها بدفعها لأسفل بينما الطفل (الكرة) يعمل على مد الركبتين للمقاومة لأعلى.

- ثم التبديل.



(لوى اليدين)

يواجه الطفلان بعضهما البعض من وضع الوقوف. تشبيك اليدين، رفع الذراعين لأحد الجانبين (اليمنى لطفل واليسرى لآخر) والدوران لأسفل هذين الذراعين والاستمرار لعمل دورة كاملة والعودة للوضع الأصلى مع تجنب اصطدام الرأسين.

- يمكن أداء التمرين من وضع منخفض بثنى الركبتين.

برنامج الصف الثانى

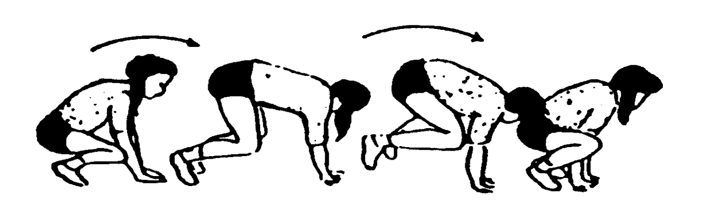
يتضمن برنامج الصف الثانى التأكيد على ما سبق تعلمه من استمرار ربطه بالحركات الجديدة مع الاهتمام بالدحرجات وممارستها باستمرار.

وأطفال هذه المرحلة يسهل تعليمهم وانقيادهم بالنسبة للمستويات الأخرى السابقة، إلا أن حماسهم واهتمامهم يقل، مما يتطلب استثارة دوافعهم والعمل على تشجيعهم.

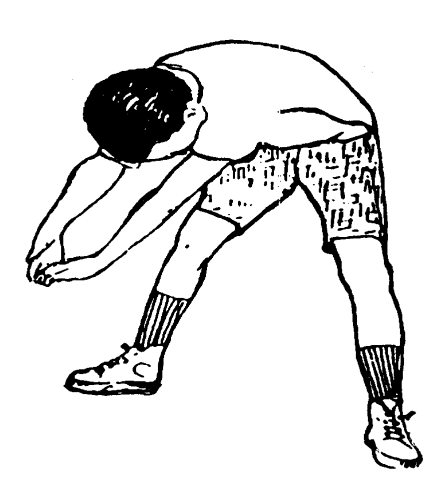
أولا - حركات تقليد الحيوان:

(وثب الأرنب)

- وقوف، ثنى الركبتين كاملا، الركبتان متباعدتان للخارج، اليدان ملامستان للأرض بين الرجلين.
- المشى أماما عن طريق قذف اليدين معا للأمام ثم يلحق بهما القدمين.
- النظر متجه للأمام.
- يمكن تأدية الحركة والقدمان متلاصقتان.
- زيادة دفع الأرض ورفع المقعدة عاليا.







(مشية الفيل)

- وقوف فتح الرجلين. ثنى الجذع أماما أسفل، تشبيك اليدين معا على شكل خرطوم الفيل.
- المشى ببطء وعظمة مع الاحتفاظ باستقامة الرجلين ومرجحة (الخرطوم) قريبا من الأرض من جانب لآخر.
- الطفل يقف مقلدا حركة رش الفيل ظهره بالماء وذلك برفع الجذع والذراعين عاليا.
- يلاحظ أن تكرار هذا الوضع مرهق للطفل.

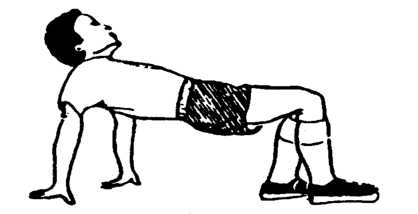
(مشية الغوريلا)

- من وضع الوقوف ثنى الجذع أماما أسفل وثنى الركبتين، الذراعان متدليتان جانبا، يسير الطفل أماما مع لمس الأرض بأصابع اليد مقلدا الغوريلا.



- دع الطفل يقيم جذعه ويضرب على صدره بكفيه مثل الغوريلا.
- يحاول الطفل الارتداد (بالوثب لأعلى) على الأربع (اليدين والرجلين).
- تغيير اتجاهات المشى.





(مشية الونش)

- انبطاح ..كـوس، الرقبة والصدر ومـستوى الجسم حـتى الركبة فى خط مستقيم.
- المشى أماما - المشى خلفا - المشى جانبا.
- المشى أماما تبادل وضع اليدين يلى ذلك نقل الرجلين.
- أو يـكون بنقل القدم اليمنى واليد اليـمنى معا ثم نقل القدم اليسرى واليد اليسرى بعد ذلك.
- محاولة الاتزان عن طـريق الوقوف على يد واحدة والقدم المقابلة لها فقط (لمدة ٥ ثوان).

ثانيا - التشقلب والاتزان المقلوب:

(مراجعة وممارسة الد- جة الأمامية)

لمراجعة المراحل الرئيسية فى الدحرجة الأمامية وتأديتها مع مراعاة التطورات:

١ - الدحرجة الأمامية مع مسك الساقين.

٢ - الدحرجة والساقان متقاطعتان.

٣ - الدحرجة الأمامية من وضع الجلوس تربيع.

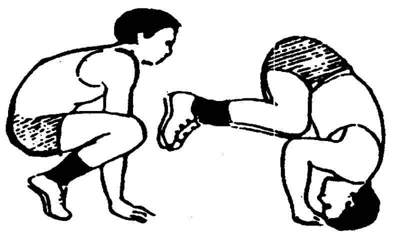
(الارتفاع عاليا)

من وضع الجلوس عـلى أربع، الذراعان خارج الـرجلين وباتـساع الصدر، الأصابع منتـشرة ومتجهـة للأمام وضع الرأس على المـرتبة بحـيث ترسم ما يشبه المثلث قاعدته اليدان ورأس الطفل هى قمته.

«تمرين تمهيدى للوقوف على الرأس».



(الوقوف نصفا على الرأس واليدين)



مثل الوضع فى الحركة السابقة، إلا أن الذراعين داخل الفخذين، يميل الطفل لأسفل ويرفع الفخذين ببطء حتى ينتقل وزن الجسم على الكفين وتلمس الرأس المرتبة، ثم العودة للوضع الأصلى.

(الشقلبة للخلف)

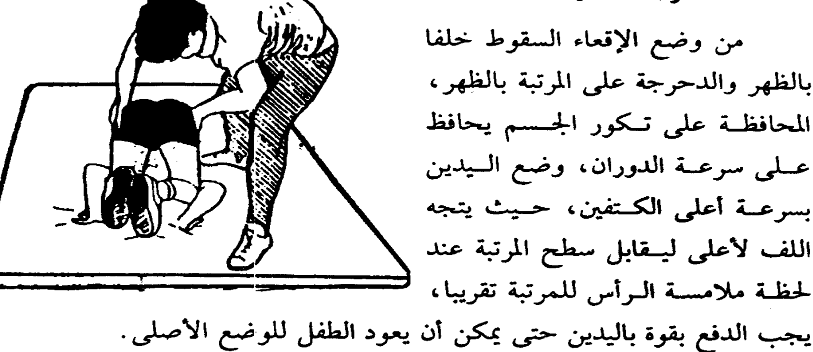
الجلوس، مواجه المرتبة بالظهر، ثنى الركبتين على الصدر، تشبيك الذراعين حول الساقين، الذقن لأسفل، الدحرجة خلفا مع فرد الذراعين جانبا، الركبتان ممدودتان خلفا أعلى الرأس للمس المرتبة بالقدمين، العودة للوضع الأصلى.

- أداء نفس الحركة السابقة ولكن الفخذين ملتصقان بالصدر.



- نفس الحركة السابقة مع عدم فرد الركبتين والعودة للوضع الأصلى.

(الدحرجة الخلفية العادية)



من وضع الإقعاء السقوط خلفا بالظهر والدحرجة على المرتبة بالظهر، المحافظة على تكور الجسم يحافظ على سرعة الدوران، وضع اليدين بسرعة أعلى الكتفين، حيث يتجه اللف لأعلى ليقابل سطح المرتبة عند لحظة ملامسة الرأس للمرتبة تقريبا، يجب الدفع بقوة باليدين حتى يمكن أن يعود الطفل للوضع الأصلى.

يجب تجنب دفع الطفل من المقعدة.



ثالثا - حركات براعة الاتزان:

(اتزان اللمس)

يقف الطفل وعلى بعد حوالى ياردة - شيء كعلبة الورنيش أو كيس رمل صغير - وعلى الطفل أن يلمس هذه العلبة بالقدم القريبة والعودة ثانية.

- يمكن عمل دورة بمشط القدم فوقها.
- يمكن زحزحة العلبة من مكانها المحدد بالطباشير وإرجاعها ثانية.

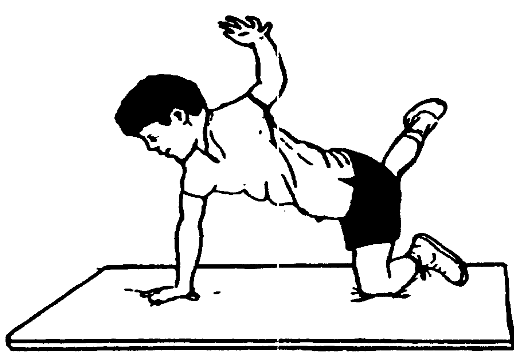


(اتزان الميزان)

الوقوف على قدم واحدة، مد الذراعين جانبا وميل الجذع أماما وامتداد الرجل الخلفية موازية للأرض، الرأس مرفوع والنظر للأمام، مع انثناء بسيط فى رجل التوازن بدون حركة لمدة خمس ثوان.

- يمكن عكس الميزان بحيث تمتد الرجل الحرة أماما والجذع خلفا.
- يمكن عمل ميزان جانبى برفع الرجل الحرة جانبا والذراعين جانبا.

(اتزان اليد والركبة)



من وضع الجثو الأفقى رفع الذراع اليمنى جانبا عاليا وكذلك الرجل اليسرى جانبا خلفا ثم التبديل لعمل اتزان على اليد والرجل الأخرى.

(اتزان الركبة الواحدة)

نفس التمرين السابق فيما عدا أن الاتزان يكون على الركبة والرجل الواحدة فقط والذراعان جانبا.

- يمكن تشبيك اليدين خلف الرقبة.
- يمكن رفع وخفض الصدر عن مستوى الأرض.

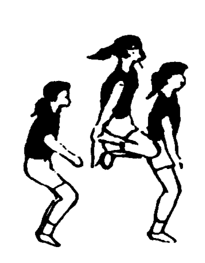
رابعا - حركات البراعة الفردية:

(لضم الإبرة)

من وضع الوقوف ثنى الجذع أماما أسفل تشبيك الأصابع - يحاول الطفل إمرار إحدى القدمين من بين الذراعين اللذين يكونان حلقة تمثل ثقب الإبرة والقدم تمثل الخيط - وذلك عن طريق ثنى الركبة وعدم لمس أصابع اليد.

- يحاول الطفل تعدية القدم بدون لمس أى جزء من الذراعين.

(لمس العقبين)



من وضع الوقوف: اليدان جانبا، الوثب فى الهواء للمس العقبين باليدين، عن طريق ثنى الركبتين كاملا فى الهواء والهبوط للوضع الأصلى.

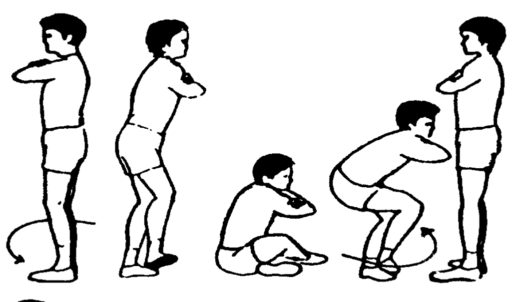
(وثب العصا)



يتخيل الطفل أن جسمه عصا ويعمد إلى تصلب أجزاء جسمه مثل العصا، يثب إلى أعلى على أصابع القدمين، اليدان أمام الصدر كما لو كان يمسك بعصا.

- عدم ثنى مفصل الركبة وتصلبه.
- الوثب مع الدوران ($\frac{١}{٤}$ ، $\frac{١}{٢}$ ، $\frac{٣}{٤}$) دورة.
- الوثب دورة كاملة (لفة كاملة).
- الوثب ربع دورة اليمين يليها مع دور للشمال باستمرار.

(وقفة الديك)



من وضع الوقوف تشبيك اليدين أمام الصدر، الدوران للخلف، الجلوس تربيع، الوقوف بدون سند، الدوران أماما للوضع الأصلى.



(مشية المجنون)

من وضع الوقوف يتقدم الطفل أماما عن طريق لف أحد القدمين حول الأخرى مما يعمل على بطء سرعة الحركة.

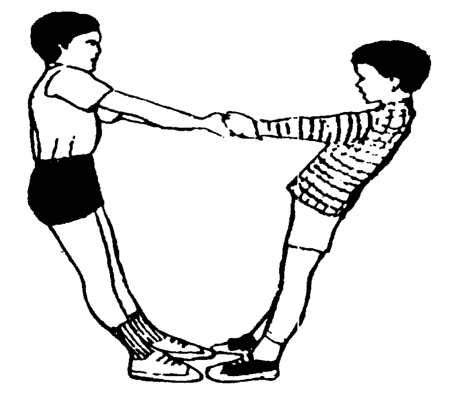


(دوائر القاعدة)

جلوس طويل، ثنى الركبتين واليدين خلفا على الأرض، رفع القدمين عن الأرض، مع الدفع باليدين، بحيث تصبح المقعدة كمحور ارتكاز لدوران الجسم.

الدوران يمين / شمال.

- الدوران ($\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{2}$ ، $\frac{3}{4}$) دورة.



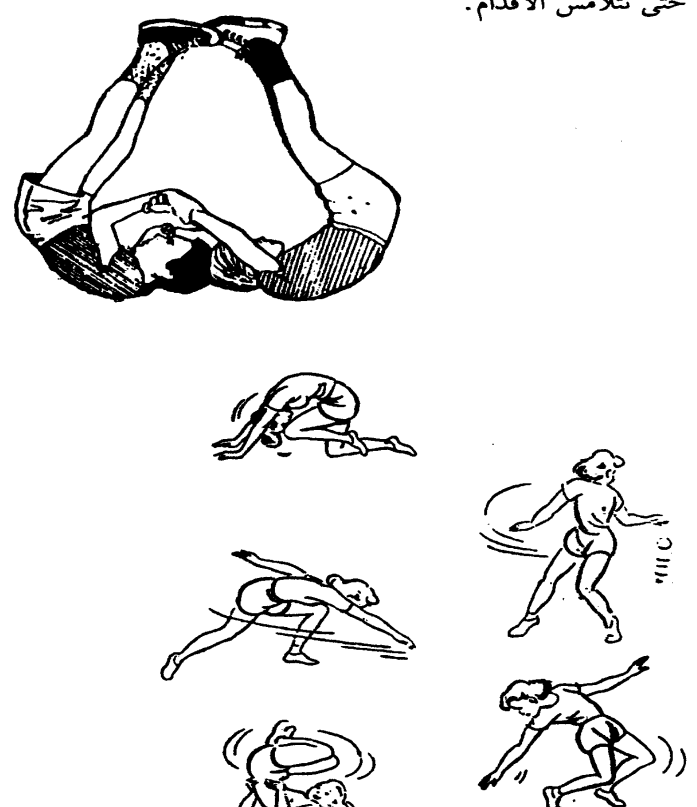
خامسا - حركات البراعة مع الزميل:

الطفلان وقوف مواجه، القدمان متلامستان لديهما، تشبيك الأصابع وامتداد الذراع، الميل خلفا لدى أحد الأطفال ثم العودة، بحيث يعمل زميله على جذبه لإرجاعه ثم تبادل الحركة.

- يمكن استخدام عصا بينهما.

(الماكينة)

رقود الطفلين متقابلان بالرأس والقدمان فى الاتجاه العكسى، يمسك كل منهما بيد الآخر ورسغه عند سماع إشارة صوتية من المدرس، يقومان برفع رجليهما معا حتى تتلامس الأقدام.



تطبيقات للطلاقة الحركية فى الهواء الطلق



برنامج الصف الثالث - الرابع

برنامج الصف الثالث:

بمقارنة برنامج الصف الثالث بـبرنامج المرحلة السابقة له، نجد أنه يتميز بدقة الأداء ونوعيـته مع زيادة الاتجاه نحو الأداء الحركى الجمـاعى والزوجى، كما يتميز هذا البرنـامج بالتأكيـد على مهارة للـوقوف على الرأس بالـنسبة للـبراعة الحركية الفردية.

أولا - حركات تقليد الحيوانات:

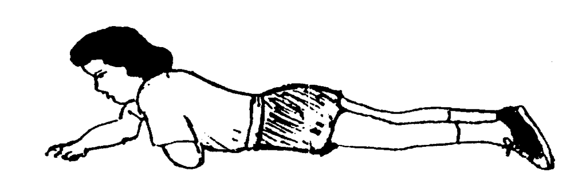
(زحف كلب البحر)

الـطفل فى وضع الانبـطاح المائل والذراعـان مفـرودتان بـاتسـاع الصدر والقدمان مضمومـتان والجسم مستقيم، النظر للأمام.

- يمشى الـطفل بتـبادل الذراعين لجذب الجسم وحركة الرجلين سلبية.
- يمكن المشى وجذب الجسم بالذراعين معا.
- يمكن الارتكاز على أصابع اليدين بدلا من الكفين.
- يمكن أن يصفق باليدين كل عدد من الخطوات.

(زحف الحوت)

الـطـفل فى وضع الانـبطـاح، الارتكـاز على المرفـقـين، تـبـادل الخـطو بالمرفقين أماما.





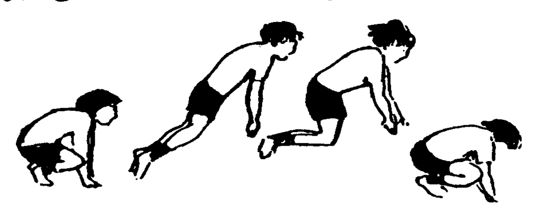
- يمكن الالتفاف يمينا وشمالا.

- يلاحظ أن حركة الرجلين سلبية.

(وثب الضفدع)

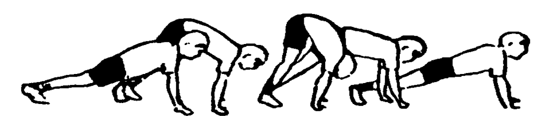
وضع الإقعاء، السند بأصابع اليدين، الوثب عاليا أماما، وثبات قصيرة فى الهواء للهبوط على أربع للوصول للوضع الابتدائى.

- يلاحظ أن يحاول الطفل مد الرجلين والذراعين فى الهواء.



(رقصة الدودة)

الانبطاح المائل، النظر أماما، تحريك القدمين أماما لتقترب ما أمكن من اليدين للوصول إلى الوقوف على أربع، ثم تحريك اليدين أماما بالتدريج للوصول إلى الانبطاح المائل (الوضع الابتدائى).



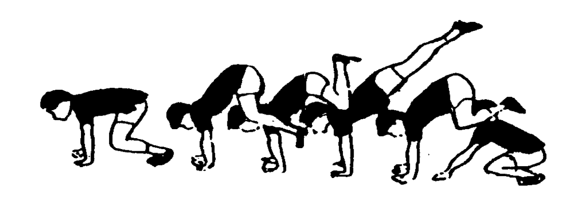
(مشى كلب البحر)



من وضع الانبطاح المائل أصابع القدمين تشير للخارج، يقوم الطفل بتحريك اليدين معا للأمام ثم جذب الجسم أماما.

- يمكن تغيير الاتجاهات.

رفسة الحصان



من وضع الجلوس على أربع قذف الرجلين معا خلفا عاليا بسرعة لنقل الجسم على اليدين.

- يمكن تبديل قذف الأرجل.

ثانيا - الشقلبة والاتزان المقلوب:

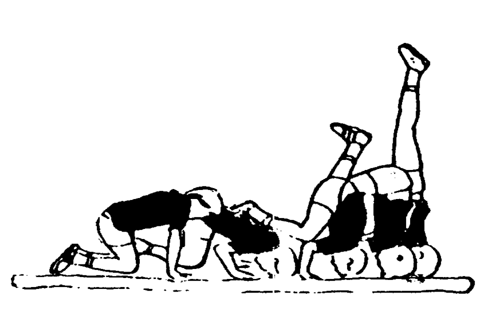
يجب المراجعة على الدحرجة الأمامية والدحرجة الخلفية.

(وقوف الضفدع على اليدين)

من وضع الإقعاء، الميل أماما لنقل ثقل الجسم على اليدين، الذراعان منثنيتان قليلا وأصابع اليدين منتشرة، المرفقان داخل الفخذين ويضغطان بالسند على الجزء الداخلى للركبة.

- عدم لمس الرأس للأرض.

(الوقوف على الرأس)



من وضع الإقعاء ميل الجذع أماما أسفل لنقل ثقل الجسم على الرأس والذراعين ثم يرتكز ثقل الجسم على مقدم الرأس الموضوع على الأرض بحيث يرسم مثلث قاعدته الخط الواصل بين الكفين - ترفع إحدى الرجلين ثم تتبعها الأخرى ثم العمل على امتداد الرجلين عاليا بشكل رأسى.

- الأمشاط مشدودة تماما لأعلى.
- مقدم الرأس فقط على الأرض.
- الذراعان باتساع الصدر وعدم تحريكهما.

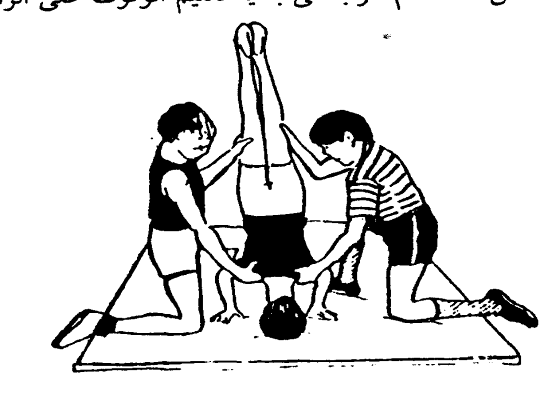
(إرشادات تعليمية للوقوف على الرأس)

- شكل المثلث الذى يكونه وضع الرأس مع اليدين، مهم للغاية بالنسبة للاتزان.
- الأمشاط مشدودة تماما ولأعلى.
- مقدم الرأس فقط على الأرض.
- يجب عدم تحريك الذراعين أثناء الاتزان.

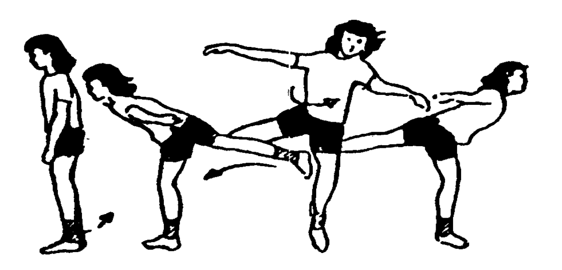
(السند المساعد)

يجب ملاحظة طرق السند المساعد فى بداية التعليم، عن طريق الزملاء كما فى الشكل، ولكن المساعدة محدودة حتى يكتسب الطفل مسئولية الواجب الحركى.

- يستحسن استخدام المرتبة فى بداية تعليم الوقوف على الرأس.



(الاتزان المعكوس برجل واحدة)



مـثـل وضع الاتـزان الأمامى، حـيث يميل الجسم أمـامـا عـلى رجل واحـدة والآخـرون خلفـا، الذراعان جانبا.

- تـمـرجح الـرجل الحـرة لأسـفل حـتى تـمس الأرض وفى نفس الـوقت تلف قدم الارتـكاز للجـهة المعـاكسة حـيث يتم تبديل القدمين، ثم الميل أماما لوضع الاتزان السابق.

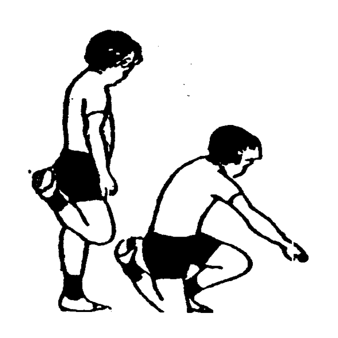
(اتزان التقوس)

من الانبـطاح على الأرض تمتد الـذراعان أماما بحـيث يواجه باطن الكفين الأرض مع مراعاة رفع الرأس والصدر عن سطح الأرض.



فى نـفس الـوقت رفع الـرجـلين خـلـفـا عن الأرض والثبات، مع عدم ثنى الركبتين.

(الغطس بنصف ركبة)



من وضع الوقوف، يمسك الطـفل والجزء الـداخلى لـلقـدم اليمـنى بذراعه اليـسرى، الاتزان عـلى القـدم اليـسرى، الذراع اليسرى مرفوعة للاتزان.

- ثـنى الركبـة اليـسرى بـالتـدريج للمس الأرض بـالركبة اليـمنى المثنـية، ثم العودة لوضع الوقوف.



رابعا - حركات البراعة الفردية:

(توافق الانبطاح)

من وضع الوقوف «يؤدى فى أربع (عدات)»

١- ثنى الركبتين كاملا لوضع الجلوس على أربع.

٢- قذف الرجلين خلفا لوضع الانبطاح.

٣- العودة للوضع (١) «الجلوس على أربع».

٤- الوقوف.

معدل أداء الأولاد أربع مرات / عشر ثوان.

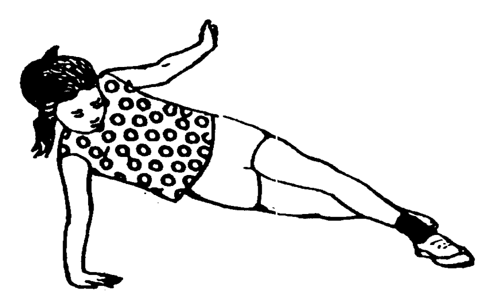
معدل أداء البنات ثلاث مرات / عشر ثوان.

(مشية الرجل العجوز)

من وضع الوقوف، القدمان باتساع الحوض، وضع كيس رمل أو منديل خلف كعب الرجل اليسرى، ثنى الجذع أماما أسفل للمس مشط القدم اليمنى باليد اليمنى.



- يحاول الطفل إمساك المنديل بيده اليسرى بدون ثنى الركبتين.
- المسافة بين المنديل والقدم اليسرى (مناسبة).
- يعكس الوضع.
- يمكن زيادة المسافة بالتدريج.

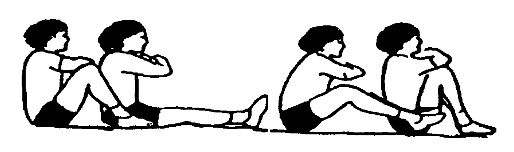


(طحن البن)

انبطاح مائل جانبى (يد واحدة على الأرض) يؤدى الطفل لفة كاملة بمرجحة الذراع الحرة مع تبديل وضع اليدين والرجلين.

- تؤدى الحركة ببطء وسيطرة على الجسم.

- يجب الاحتفاظ باستقامة الجذع.



(مشية الأسير)

من وضع الجلوس الطويل وتشبيك الذراعين أمام الصدر، يقوم الطفل بتثبيت العقبين وجذب الجسم (المقعدة) فى اتجاه القدمين عن طريق ثنى الركبتين.

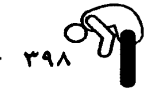
- ثم العودة إلى مد الركبتين وتكرار التمرين.

- يمكن أداء الحركة بتبادل الخطو بالقدمين.

(الكوبرى المتحرك)

من وضع الجلوس على أربع، الركبتان داخل الذراعين، الخطو أماما باليدين بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح المائل مع المبالغة فى مد الذراعين أماما.

- يمكن أن تؤدى بخطوة واحدة سريعة عن طريق دفع اليدين للأرض برفع الصدر فى الهواء والهبوط على الكفين مع انثناء بسيط فى المرفقين.

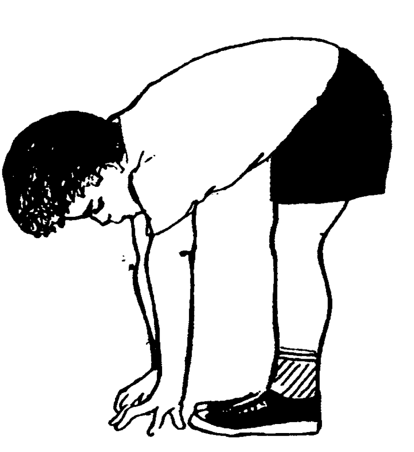





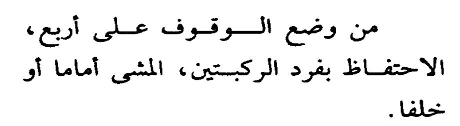
(مشى الركبتين)

من وضع الجثو (الجلوس علـى الركبتين وامتداد الجذع) ترفع القدمان خلفا ويمسكان باليدين.

- المشى على الركبتين أماما.
- يمكن تغيير الاتجاهات للجانبين.
- يمكن المشى خلفا.



(مشية الحمالين)



من وضع الـوقـوف عـلى أربع، الاحتفـاظ بفرد الركبـتين، المشى أماما أو خلفا.

- يمكن تنويع الاتجاهات.
- يـجب عدم وضع الأصابع بعيدا عن القدمين.

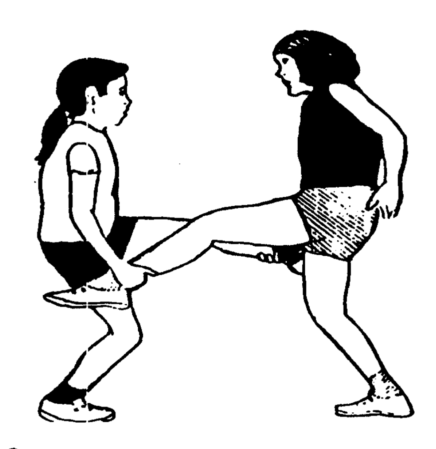
خامسا - البراعة الحركية مع الزميل:

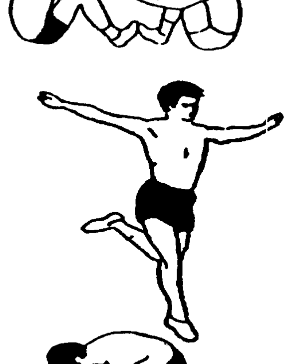
(الحجل مع الزميل)

وقـوف الزميلين، يواجه كل منـهما الآخر يحمل كل منـهما الرجل اليسرى للآخر من الساق ثم الحجل فى المكان.

- يمكن الاتجاه لليمين أو الشمال أو الخلف معا حسب إشارة المدرس.







(تعاون الوقوف)

الزميلان جلوس القرفصاء مواجهين، مسك اليدين، الكعبان على الأرض، الأمشاط متقابلة يتعاون الزميلان فى الوقوف معا عن طريق جذب الذراعين.

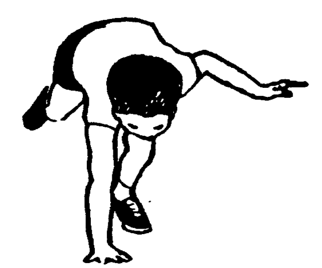
- يجب مراعاة تكافؤ الأجسام بين الزميلين.

(الوثب فوق الزميل)

الزميل الأول فى وضع يشبه الركوع فى الصلاة.

الزميل الثانى وقوف مواجه لجنب الزميل الأول وعلى بعد حوالى ثلاث خطوات.

- الجرى أماما للوثب عاليا من فوق الزميل.
- التأكيد على وضع الذراعين جانبا أثناء الوثب.
- التبديل فور الوثب ويستحسن أداء التمرين من خلال مسابقة تتابع.



برنامج الصف الرابع:

أولا - حركات تقليد الحيوان:

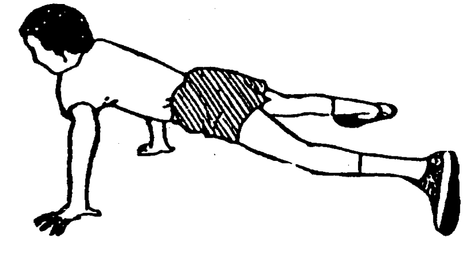
(الكلب الأعرج)

من وضع الوقوف على أربع رفع إحدى الرجلين من أحد الذراعين المخالفة لها، المشى أماما بيد ورجل واحدة خطوات قصيرة.

يلاحظ أنه يمكن أن تكون الرجل واليد المرفوعتان فى نفس الاتجاه بمعنى اليد الشمال والرجل الشمال.



(السلحفاة)



وضع الانبطاح المائل، القدمان متباعدتان، واليدان متباعدتان أكثر من اتساع الصدر، المرفقان منثنيان قليلا.

- يتحرك الطفل أماما وخلفا، جانبا.
- يراعى عدم لمس الركب للأرض.
- مراجعة على تقليد الحيوان لبرنامج الصف الثالث.

ثانيا - التشقلب والاتزان المقلوب:

(مجموعات الدحرجة الأمامية)

١ - الدحرجة الأمامية للوصول لوضع الوقوف.

٢ - الجرى مسافة قصيرة قبل الدحرجة الأمامية.

٣ - أداء دحرجتين أماميتين متتاليتين.

٤ - خطوة الضفدعة ثم يتبعها الدحرجة الأمامية.

٥ - الدحرجة الأمامية كالوصول لوضع الوقوف والوثب عاليا.

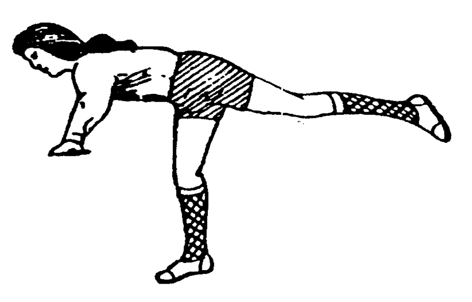
٦ - وثبة الأرنب والدحرجة الأمامية.

٧- الدحرجة الأمامية مع مسك أصابع القدمين أثناء الدوران.

٨- الدحرجة الأمامية من خلال الحجل.

ثالثا - حركات براعة الاتزان:

(اتزان الوثب)

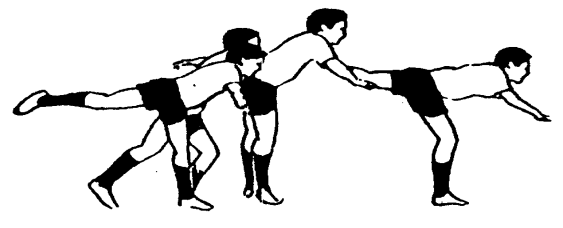




من وضع الاتـزان الأفـقى (الميزان) الذراعان جانبا.

الوثب أمـاما مع تـبديل قدم الارتـكاز، مع المحافـظة على وضع الاتزان.

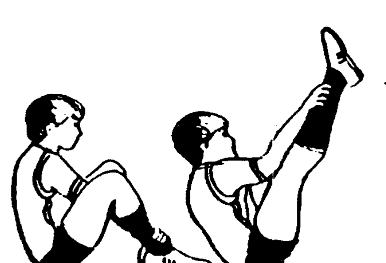
الوضع الابتدائى



(جلوس الاتزان)

الجـلوس الـذراعان داخل الـرجـلـين، مسك مفصل القدم.

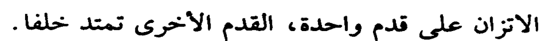




- رفع الـرجلين أماما عـاليا، الأمشاط مشدودة أماما والركبتان مفرودتان.

- الثبات ٥ ثوان فى الوضع.

- لمس الركبة والوجه.



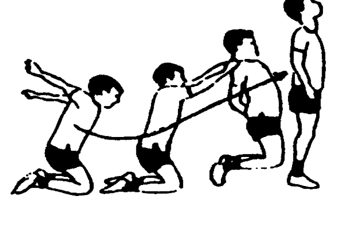
(الوقوف ثبات الوسط).

الاتزان على قدم واحدة، القدم الأخرى تمتد خلفا.

- ثنى الجذع أماما أسفل، لمس الوجه للركبتين، ثم التبديل.

رابعا - حركات البراعة الفردية:

(وثب الركب)



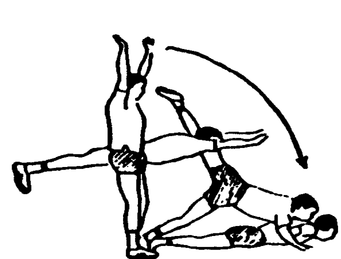
من وضع الجلوس جثو، الركبتان على الأرض والجلوس على الكعبين والأمشاط ملامسة للأرض.

- مرجحة الذراعين جانبا أماما عاليا للوثب والوقوف على القدمين.

(سقوط الصدر والكفين)

من وضع الجثو والجسم مستقيم، سقوط الجذع أماما على المرتبة بحيث يمتص الصدر والكفين ثقل الجسم، مع ملاحظة عدم تصلب مفصل المرفقين، وفى نفس الوقت يوجد توتر خفيف يناسب استقبال السقوط وثقل الجسم.

(السقوط الأمامى برجل واحدة)

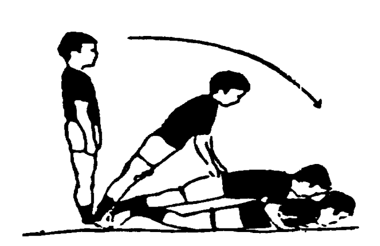


من وضع الاتزان الأفقى الذراعان عاليا.

- الميل للأمام ببطء نحو الأرض حتى يفقد الطفل اتزانه، تواجه اليدان والكفان الأرض لامتصاص صدمة الهبوط.

- التبديل بالرجل الأخرى.





(سقوط لوح الخشب)

من وضع الـوقوف منتصبا، الميل للأمام حتى يختل الاتـزان ويهبط الطفل على الكفين ويمتص الصدمة بثنى الذراعين للـوصول لوضع الانبطاح المائل فالانبطاح تماما.

(التقاط المنديل)

الوقـوف فتحـا، ثنى الجذع أمـاما أسفل، الـذراعان بين الرجلـين لالتقاط منـديل خلفا بين الرجلين.

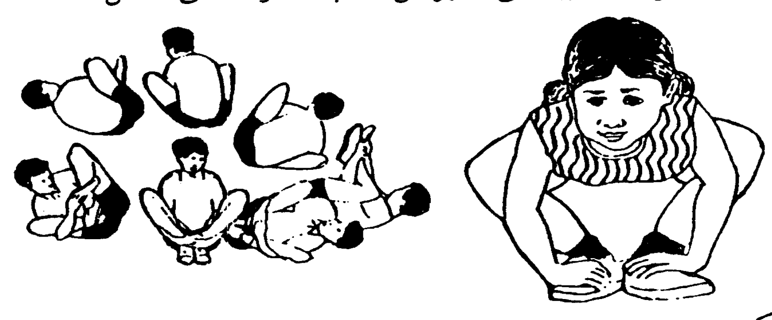
- يجب الاحتفاظ بامتداد الركبتين.

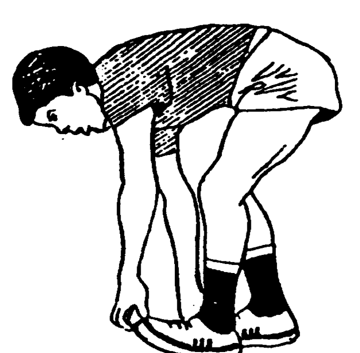
- المنديل يبعد من ١٥ - ٢٥سم عن حافة الكعب تقريبا.

(دحرجة البيض)

الجلوس الـكعبان متلامسان وأصابع القدمين مـتجهتان للخارج الكفان إما - تشبيك أمام الساقين أو - لمس وجه القدمين.

- الدحرجة الجانبية على الظهر من جانب لآخر كما فى الشكل.





(مشية الأسير)

الـوقوف ثنـى الجذع أمامـا أسفل، مسك طرف الحذاء أو أصابع القدمين، الركبتان منثنيتان قليلا، النظر أماما.

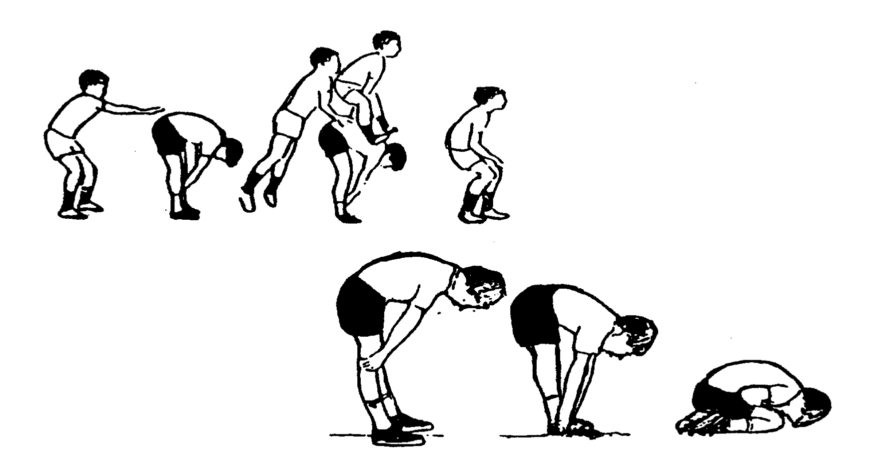
- المشى أماما بدون ترك الأصابع للقدم.
- يمكن المشى أماما أو خلفا مع الدوران.

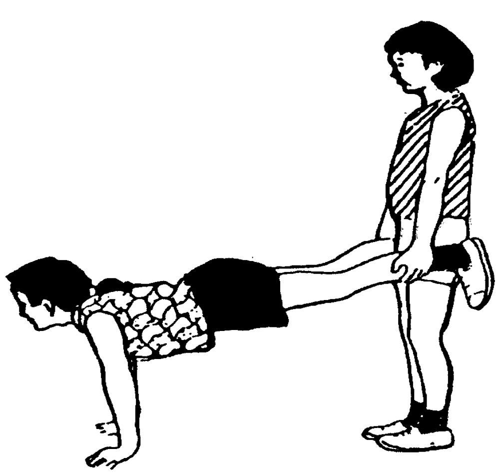
خامسا - حركات البراعة مع الزميل:

(نطة الإنجليز)

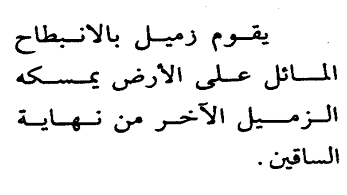
يقف الزميل فى وضع ميل الجذع أماما أسفل سند الركبتين والرأس لأسفل.

- يقوم الزمـيل الثانى بالوثب من فوق ظهر الـزميل مع الاستناد على ظهره باليدين.
- يمكن استخدام الوضع العالى والمنخفض.



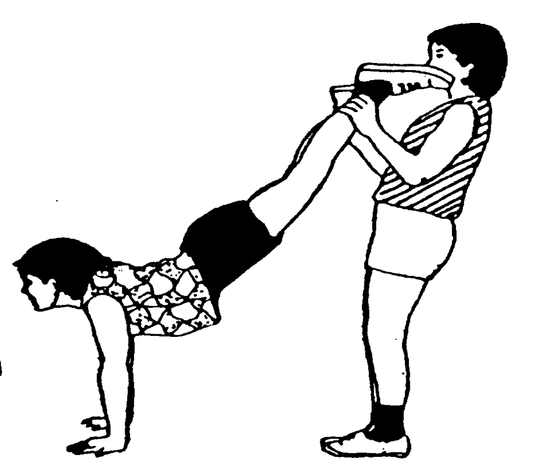


(عجلة اليد)



يقــوم زميــل بالانـبطاح المــائل عــلى الأرض يمــسكه الــزمـــيل الآخــر من نــهــايــة الساقين.

يــقــوم الــزميــل الأفقى بالمــشى أمامــا بالــيدين ورأسه مرتــفعة ويساعده زميله الواقف فى السند والتقدم أماما.



(رفع عجلة اليد)

نفس التمرين السابق إلا أن الــزميل يعمل عــلى رفع الرجلين لأعلى مع تــغــير وضع الـــسـند بالكفين.

- يمكن سند القدمين على الكتف.



(الركوب المخالف)

أحد الزملاء فى وضع الوقوف على أربع ثنى الركبتين قليلا.

الزميل الثانى يمتطيه كالحصان ولكن يواجه خلف الزميل الحصان.

- يمكن أداء التمرين مع وضع الجثو الأفقى.

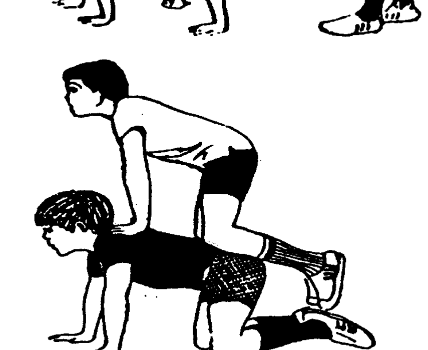
- التبديل بين الزميلين.

(مشية أم أربعة وأربعين)

يقوم أقوى الأطفال بعمل انبطاح مائل عميق بحيث يركب الطفل الثانى فوق ظهره وفى نفس الوقت يميل أماما يلامس الأرض بكفيه، الزميل الثالث يحمل رجل الطفل المنبطح كعربة اليد.

- المشى أماما بتمهل.

- التبديل بين الثلاث زملاء.



(دبة فوق دبة)

الزميل الأول فى وضع الحبو الأفقى، والزميل الثانى فى نفس الوضع ولكن فوق زميله:

- الرأس أماما.

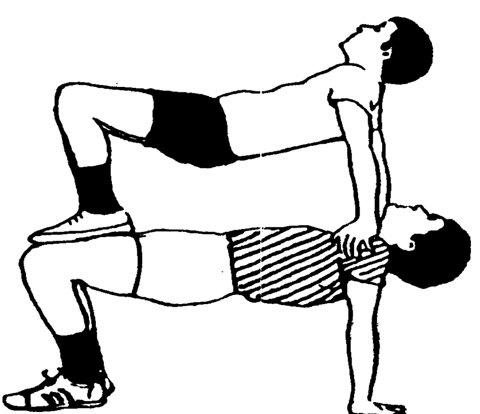
- المشى أماما ببطء. - تبديل الزملاء.

(الترابيزات)

الزميل الأول فى وضع الانبطاح المائل المعكوس.

الزميل الثانى فى نفس الوضع والكتف فى نفس الوضع والكف فوق زميله.

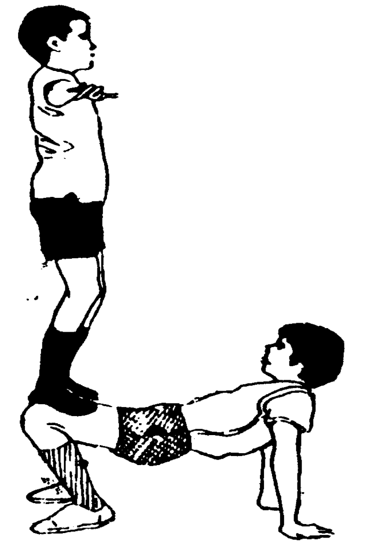
- بدون مشى أولا.
- يمكن التقدم ببطء. فيما بعد.

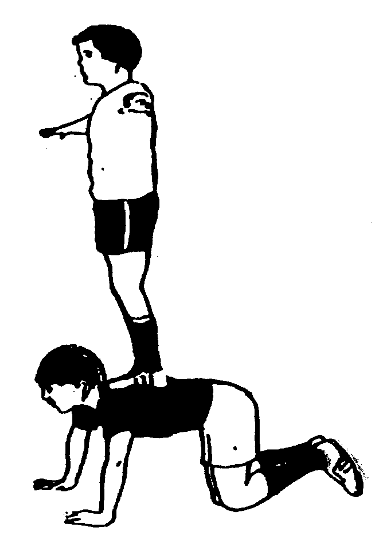


(تمثال رمسيس)

الزميل الأول فى وضع الانبطاح المائل المعكوس.

الزميل الثانى وقوف فوق ركبة الزميل الأول لعمل أوضاع تماثيل مختلفة.



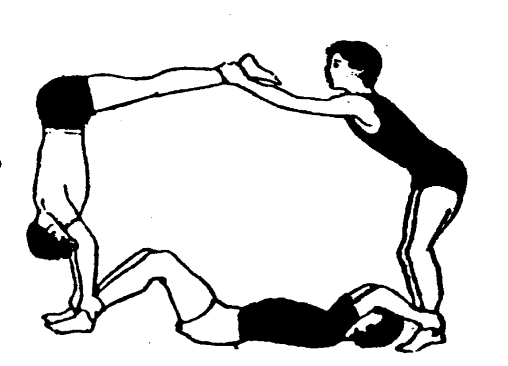


(فنار الإسكندرية)

الزميل الأول: فى وضع الحبو الأفقى.

الـزمـيل الثـانى: فى وضع الـوقوف، الذراعان جانبا. فوق زميله.

- المشى أماما.
- التبديل.



(سلسلة الدحرجات)

كل زميل ممسك برسغ قدم زميله.

- عمل دحرجات مستمرة.
- يستحسن وجود مراتب.



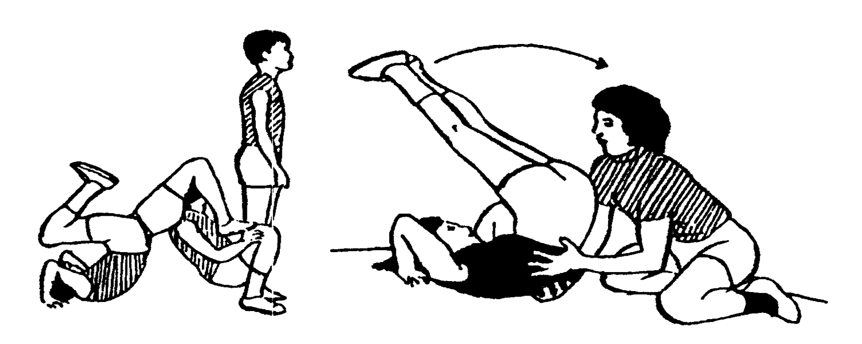
برنامج الصف الخامس - السادس

برنامج الصف الخامس:

فى هذا البرنامج حذفت تمرينات تقليد الحيوان لعدم ملاءمتها للسن.

أولا: التشقلب والاتزان المقلوب:

يجب مراجعة برنامج الصف الرابع وخاصة الدحرجة الأمامية والخلفية والوقوف على الرأس.



وثبة الرقبة:

تؤدى عقب تكور جسم الطفل للخلف بحيث تكون الرجلان فوق الرأس بحيث تتجه الرجلان بسرعة فى الاتجاه المعاكس للحركة التمهيدية (نحو المرتبة) وهى اللحظة التى يكون فيها الكتف ملامسا للمرتبة والذراعان مثنيتان للخلف بجوار الأذن والكف متجه لأسفل، وفى توقيت مناسب، يتم عمل (الكب) وهى حركة فرملة لسرعة الرجلين، يستغل انتقالها الحركى، بمساعدة دفع اليدين للوصول لوضع الوقوف.

- يجب مراعاة السند (انظر طريقة السند).
- يجب أداء الحركة على مرتبة.

تقوس الكوبرى:

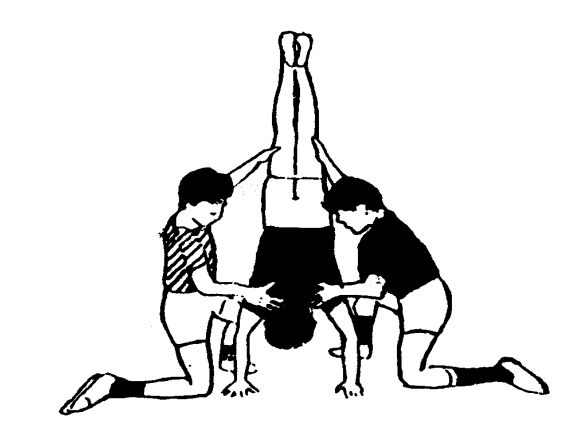
من وضع الـوقـوف مواجه بالظهر للحائط وعلى بـعد حـوالى ٢ قدم تلامس الـكفـان الحائـط ويتـقوس الـظهر بـالتـدريج مع ثبات القـدمين وتتـحرك الذراعان لأسفل للوصول إلى الأرض.



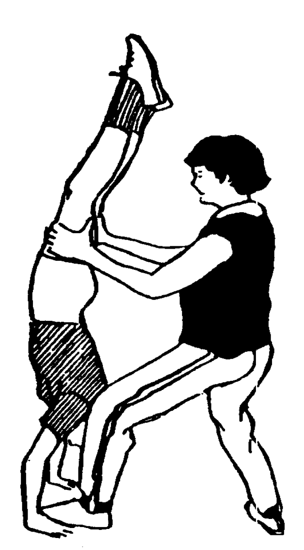
- يستحسن السند.
- يستحسن وجود مرتبة.

الوقوف على اليدين:

يـتعلم الطفل الوقوف على اليدين بمـساعدة زميلين ثم بمساعدة زميل واحد، حيث يـضع الطفل اليدين على الأرض باتساع الصدر، مع انتشار أصابع اليدين ثم يعمـد إلى رفع رجليه أو إحدى رجـليه عاليا مع فـرد الركبة وشد الأمـشاط عاليا وعمل تقوس خفيف الظهر (انظر طريقة السند).







عند السند المفرد:

يـعمل الطفل حـركة الطعن أمـاما والذراعان عاليا ثم يهبط بالكفين على الأرض مستغلا الانتقال الحركى للـمرجحة فى رفع ومـرجحة رجلـيه عاليا حتى يمسك بها (من يسند الطفل).

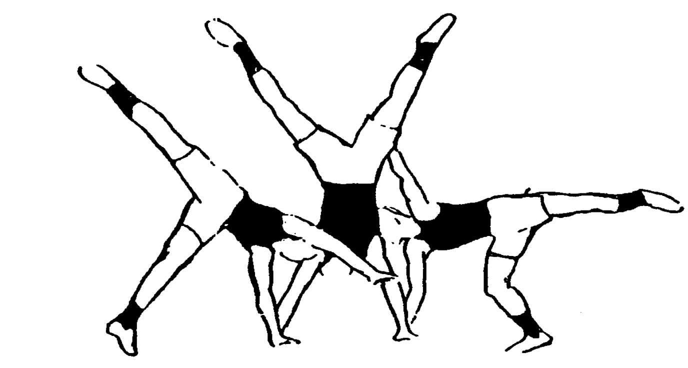
يلاحظ فرد الركبـتين وامتداد الأمشاط وعمل تقوس خفيف فى منطقة الطعن ورفع الرأس عاليا.

لاحظ طريقة السند.

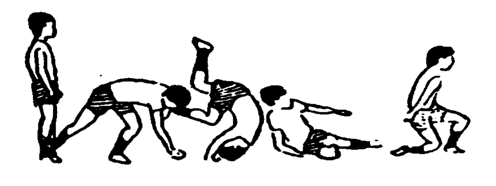
العجلة:

من وضع الـوقوف فـتـحا المـيل عـلى أحد الجـانبين لأداء الحركـة التى تمر بـالمراحل التالـية: ذراع ارتكاز - يـليها - ذراعان ارتكاز - يليها ذراع ورجل ارتكاز - ثم الهبوط إلى رجلين ارتكاز للوصول لوضع الوقوف.

- يستحسن أداء الارتكازات السابقة على خط مستقيم مرسوم على الأرض.



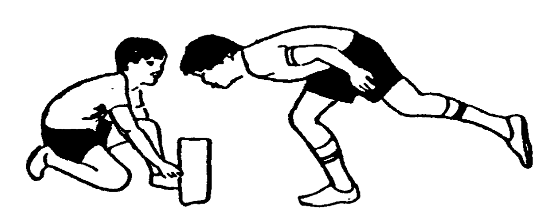
دحرجة الجودو:



هى حركة من براعات الأمان والسلامة، وهى عبارة عن دحرجة أمامية إلا أنها تؤدى على كتف واحد وذراع واحد فى اتجاه واحد (الشمال مثلا) وتصلب ذراع السقوط يساعد على امتصاص الصدمة ثم الوصول لوضع الوقوف إن أمكن، يلاحظ أن خط تلامس الظهر للمرتبة يكون (قطريا).

ثانيا - حركات براعة الاتزان:

الغطس المرتفع:



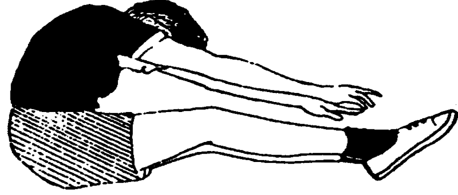
يوضع أمام الطفل قرطاس ورق على مسافة نصف متر من قدمه، يقوم الطفل بعمل اتزان أمامى ويميل برأسه لالتقاط الورقة

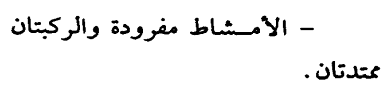
- يمكن أن يمسك زميل آخر قطعة ورق أمامه.

اتزان الرقم (٧):

من وضع الرقود الذراعان عاليا.

- يقوم الطفل برفع الجذع والرأس فى نفس الوقت رفع الرجلين معا أماما عاليا بحيث يكون الارتكاز على المقعدة فقط والثبات ٥ ثوان.





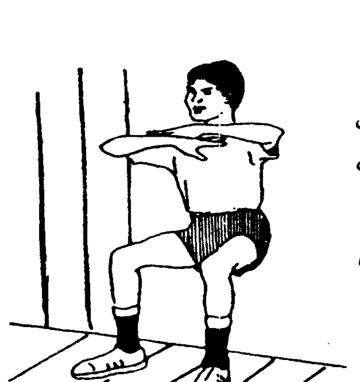
- الأمشاط مفرودة والركبتان ممتدتان.

ثالثا - حركات براعة الاتزان:

المشى على الحائط:

يؤدى الطفل التمرين بالتتالى الآتى: من وضع الانبطاح قريبا من الحائط ومواجه له بالظهر يتحرك الطفل بقدميه على الحائط مع المشى خلفا باليدين الوقوف على الذراعين مع سند القدمين على الحائط.

جلوس الزحلقة:

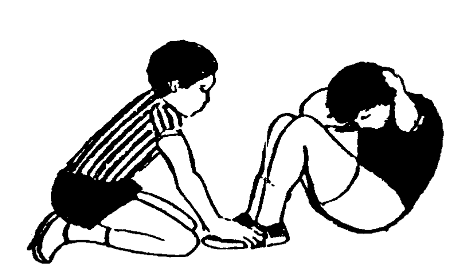


يسند الطفل ظهره على حائط مع ثنى الركبتين نصفا فى وضع يشبه الجلوس على كرسى ولكن بدون كرسى بالطبع.

- يحتفظ الطفل بهذا الوضع (٣٠-٤٥) ثانية.

- يمكن أداء التمرين برجل واحدة والأخرى ممتدة للأمام على سبيل التقدم بحمل التمرين.

جلوس الرقود:

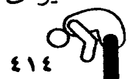


الرقود على الظهر ثنى الركبتين

- سند الرقبة تثبيت المشطين بواسطة زميل.

القيام برفع الجذع عاليا للمس الركبة اليسرى بالمرفق الأيمن والتبديل.

يؤدى ١٥ - ٢٠ مرة.



المشى بين اليدين:

من وضع الانبطاح المائل، يمشى الطفل بالقدمين أماما ليعبر بهما من بين اليدين ويستمر المشى للوصول لوضع الانبطاح المائل المقلوب.



- اليدان باتساع الصدر.
- النظر للأمام باستمرار.

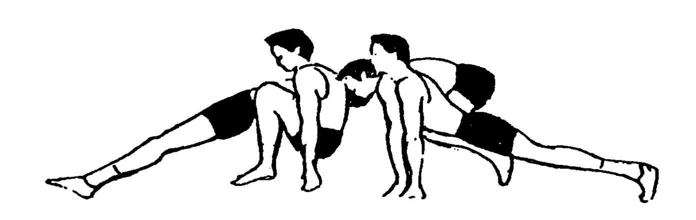
صهيل الحصان:

من وضع الانبطاح (الرقود على البطن)، الذراعان عاليا.

رفع الصدر والذراعين عاليا عن مستوى الأرض وكذلك الرجلين معا يرفعان خلفا عن مستوى الأرض.

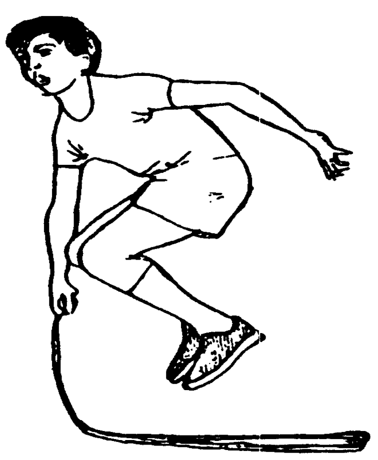
تلويحة الرجلين

من وضع الانبطاح المائل يدفع الطفل الأرض بكلتا القدمين بقوة ويميل بثقل الجسم على الجهة المخالفة لذراع الارتكاز مع ثنى مفصلى الفخذين





بـسرعة بـحيث تمـر الرجلان مضمـومتين من تحت الـيد الحرة؛ لـلوصول لوضع الانبطاح المائل المقلوب.





وثبة الحبل الدائرية:

الـوقوف ثنى الـركبـتين قلـيلا الطفل ممسك بحبل بإحدى يديه.

- يمكن أن يؤدى الوثب مع زميل.
- يمكن تنـويع حركة الـقدمين خلال الوثب.
- محـاولة وضع مـعدل لـلوثب فى الثانية.

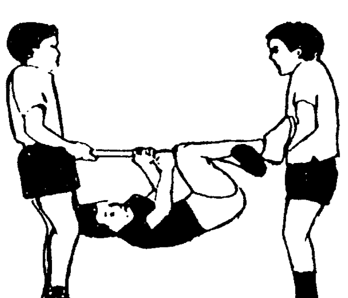
رابعا - حركات البراعة مع الزميل:

العجلة المزدوجة مع الزميل:



يؤدى التمرين من طـفلين متقاربين فى الحجم يجـلس أحدهمـا فى مواجهـة ظهر الآخـر، الطفل الأمـامى يرقد على الظـهر ويرفع رجلـيه خلفا حتى يتمـكن زميـله الخلفـى من مسك رسغ قدمه، وفى نفس الوقت يمسك هو رسغ قدم الزميل الخلفى.

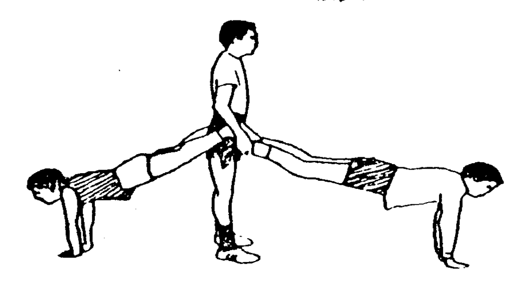
- يبدأ الـزميل الخلفـى بعمل دحرجـة أمامية يتبعها الزميل الأمامى بدحرجة أمامية وهكذا.



الوثب العالى الدائرى:

يتشابك ثلاثة أطفال بالأيدى، يحاول الطفل الأوسط أن يثب عاليا بمساعدة زميليه ليتخطى ذراعى زميليه أمامه والذى يمثل عارضة الوثب.

صيد الغزالة:



يحمل طفلان طفلا ثالثا عن طريق استخدام عصا متينة بحيث تتشابك أيدى وأرجل الطفل المحمول على العصا.

- يمكن التقدم فى اتجاهات متعددة.

- يجب تحذير الأطفال من خطورة ترك العصا.

عجلة الساقية:



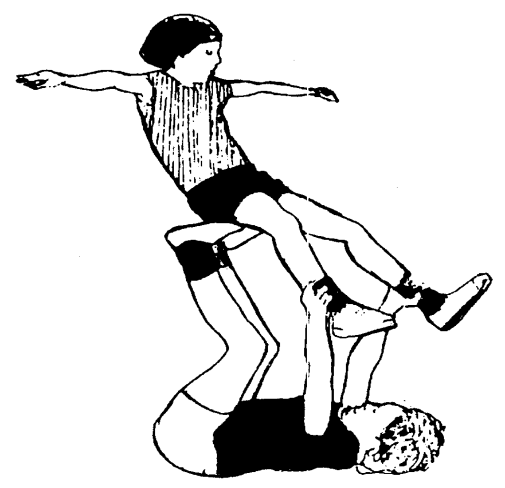
يؤدى التمرين بثلاثة أطفال - الطفل الأوسط يحمل قدم طفل ثان وضع الانبطاح المائل (عجلة اليد).

- الطفل الثالث فى وضع الانبطاح المائل أيضا ويسند مشط القدم على قدم زميله الثانى.

- المشى فى اتجاه عقارب الساعة أو عكسها والطفل الأوسط يتحرك فى مكانه كمحور.

خامسا - حركات بمساعدة الزميل:

الجلوس الهوائى الأمامى:

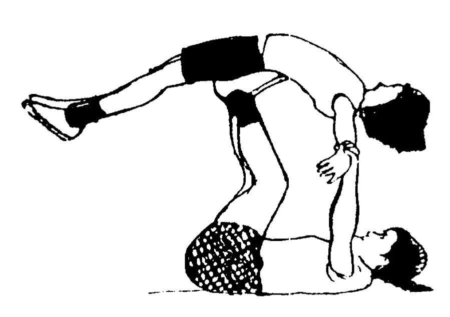


يـرقد أحـد الطـفلـين على الـظهـر مع رفع الرجـلين عـاليا، بـحيث يـتمـكن زميـله الثانى من الجلوس على باطن القدم.

الزمـيل الراقـد يمسك رسغ قدم الزميل الجالس.

- الـطفل الجـالس يمكن أن يؤدى حركات اتزان باليدين.

طقطقة الظهر:



الزميل الأول يـرقد على الـظهر والزمـيل الـثانى يـقف مواجـها الأول بظهره، يمـسك الزميل الأول يد الزميل الـثانى من رسغه كمـا يضع قدميه على منطقة العجز.

- يـبدأ الزمـيل الأول الراقد فى رفع زميله لأعلى بالتدريج.

- لا مانع من ثنى بسيط فى ركبة الزميل الراقد.

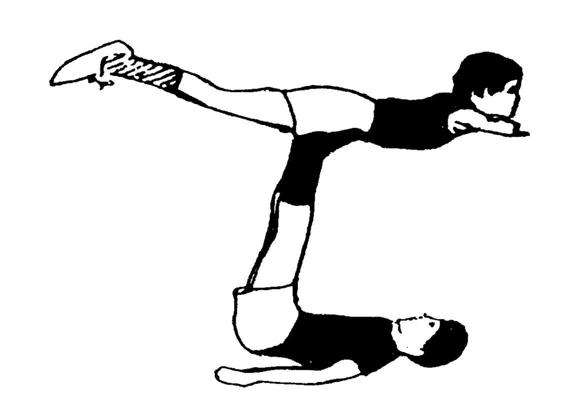
- يجب أن يمد الطفل المحمول ركبتيه وأمشاطه.



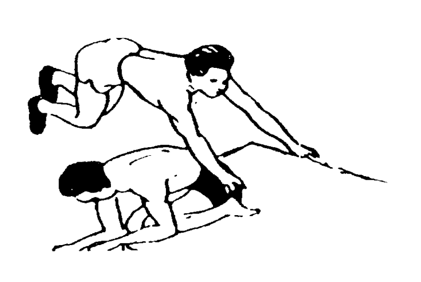
الهولندى الطائر:

نفس تتابع الحركة السابقة ولكن الزميل الواقف يواجه الراقد بالوجه.

- يمكن ترك يد الزميل المحمول ليتخذ شكل الطائر.
- يمكن للطفل الراقد أن يثنى ويفرد ركبتيه قليلا.
- الطفل الطائر عليه أن يمد ركبتيه وجذعه وأن يكون نظره للأمام.



أولا - التشقلب والاتزان المقلوب:



- تنوع الأداء للدحرجة الأمامية والخلفية، ويتضمن هذا التنويع مجموعات مختلفة للدحرجة مع التركيز على اختيار الطفل واكتشافه الذاتى للعلاقات والترابطات بين أنواع الدحرجات وروابطها مع استخدام طرق متنوعة فى الاقتراب وكذلك النهايات.

تنوع الأداء للدحرجة الأمامية:

- الدحرجة مع مسك أصابع القدمين.
- الدحرجة مع تقاطع الرجلين.
- الدحرج مع وضع اليدين على الركبتين.
- الدحرجة مع وجود كرة صغيرة بين الركبتين.
- انتهاء الدحرجة على ركبة واحدة أو بامتداد الرجلين.
- البدء مع وضع الوثب العريض أو من الجلوس تربيع.
- الدحرجة من فوق زميل فى وضع التكور.
- الدحرجة من فوق حبل متوسط الارتفاع.

تنوع الأداء للدحرجة الخلفية:

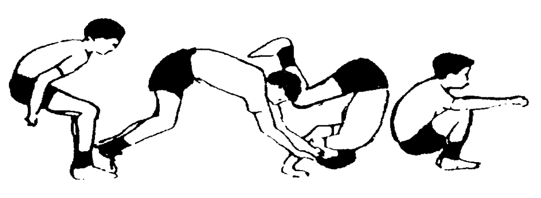
- الدحرجة بالجلوس الطويل والرجل ممتدة.
- الدحرجة برجل واحدة منثنية حتى نهاية الحركة.

- الدحركة وكرة صغيرة بين الركبتين.

- الدحرجة والذراعان فى أوضاع مختلفة.

- الربط بين الدحرجة الأمامية والخلفية.

(الدحرجة الأمامية من الوثب)



- وهى كالدحرجة الأمامية العادية إلا أنها مسبوقة بمرحلة اقتراب جرى ثم وثبة قصيرة، حيث يتم الارتقاء بالقدمين مما يهيئ وضع الجسم للدوران فى الهواء لحظة لمس الكفين للمرتبة.

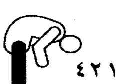
- يجب التأكيد على ثنى الرأس على الصدر وأداء الدحرجة على خلف الرقبة والكتفين.

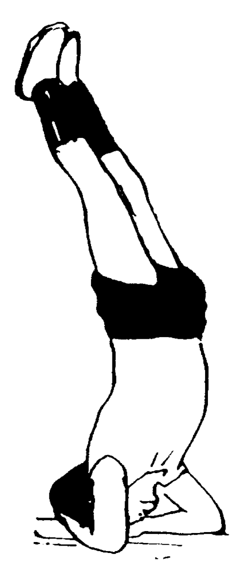
- يمكن التدرج بحمل التمرين بإضافة عوائق كحبل أو مجموعة مراتب.

- مراجعة الوقوف على الرأس.

- مراجعة الوقوف على اليدين.

* الأداء مع سند زميلين.
* الأداء مع السند بزميل.
* الأداء مع السند بمسك الكعبين.
* الأداء مع السند على الحائط.
* الأداء مع المشى على اليدين بسند زميل.
* الأداء مع المشى على اليدين.



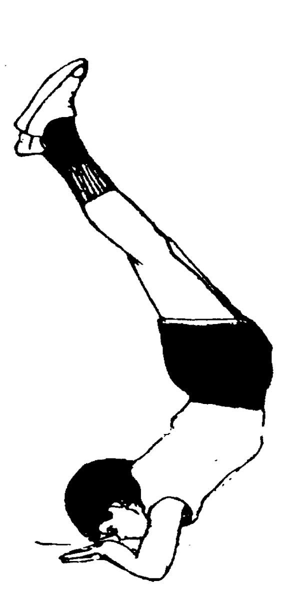


(الوقوف على الرأس والعضدين)

يشبه وضع الوقوف على الرأس فيما عدا أن قاعدة الارتكاز تتشكل من جبهة الرأس فى قمة المثلث الوهمى، والعضدان يشكلان جانبى المثلث.

وتبدأ الحركة من وضع الجلوس على الركبتين والعضدين على المرتبة.

- من الواجب أن يقوم الزميل بالسند من أحد الجانبين.





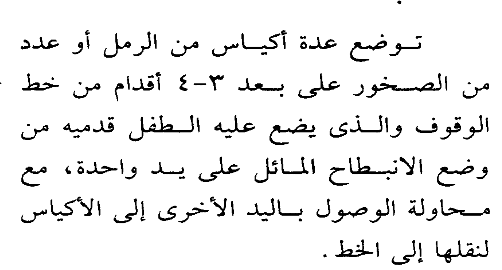
(الوقوف على العضدين)

من وضع الجلوس يضع الطفل العضدين على المرتبة، حيث باطن اليدين متجه لأسفل وملاصق للمرتبة والمرفقان متجهان للخارج فيما يشبه قاعدة المثلث، يرفع الطفل رجليه ببطء مع امتداد الركبتين والمشطين فى الاتجاه العمودى، عمل تقوس مناسب فى منطقة القطن ببطء مع امتداد الركبتين والمشطين فى الاتجاه والارتكاز.

- السند مهم فى المراحل التعليمية.
- السند من أحد الجانبين.

ثانيا - حركات براعة الاتزان:

(أبعد مسافة)

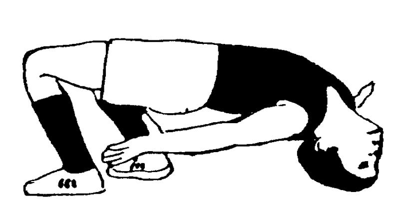


تـوضع عدة أكيـاس من الرمل أو عدد من الصـخور على بـعد ٣-٤ أقدام من خط الوقوف والـذى يضع عليه الـطفل قدميه من وضع الانبـطاح المـائل على يـد واحدة، مع مـحاولة الوصول بـاليد الأخرى إلى الأكياس لنقلها إلى الخط.



- يجب التبديل على اليد الأخرى.
- الأكياس توضع على مسافات متباينة.

(كوبرى المصارعة)



الـرقـود على الـظهـر عـلى مرتـبة والركبتان منثنيتان.

رفع الجذع من الـوسط عاليـا لعمل تقـوس والرجوع للخلـف للمس الجبهـة للمرتبة.



- القدم مسطحة على المرتبة.
- الذراعان جانبا للاتزان.

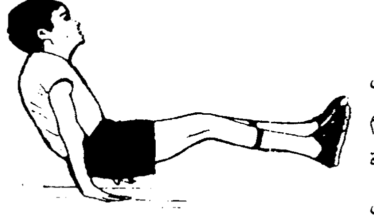
(وثبة أبو قردان)



مسك أصابع قدم الرجل اليسرى باليد اليمنى.

- الوثب أماما على القدم اليمنى بدون تغيير الوضع ثم الوثب للخلف ثم لليمين وللشمال.
- تبديل القدم.

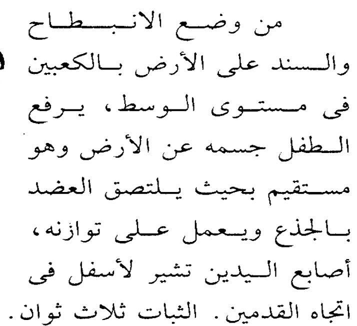
(توازن الجلوس الهوائى)

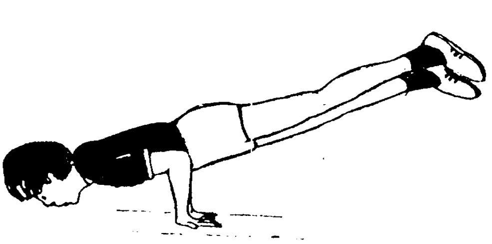


من وضع الجلوس الطويل الكفان على الأرض والأصابع منتشرة ومتجهة نحو الأمام يقوم الطفل بدفع الأرض باليدين ورفع المقعدة عن الأرض والسند على اليدين فقط إن أمكن أو على اليدين والكعبين.

- الثبات لمدة ثلاث - خمس ثوان.

(التوازن الأفقى)



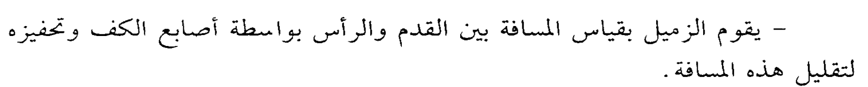


من وضع الانبطاح والسند على الأرض بالكعبين فى مستوى الوسط، يرفع الطفل جسمه عن الأرض وهو مستقيم بحيث يلتصق العضد بالجذع ويعمل على توازنه، أصابع اليدين تشير لأسفل فى اتجاه القدمين. الثبات ثلاث ثوان.

ثالثا - حركات البراعة الفردية:

(الشبر)

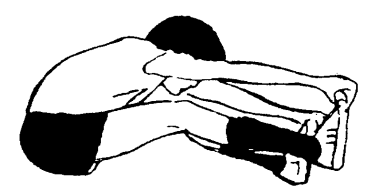
الطفل فى وضع الرقود، الذراعان أماما فى وضع ثنى، الرجل خلفا للمس المقعدة وفى نفس الوقت رفع الرأس عاليا لمحاولة لمس القدم.



- يقوم الزميل بقياس المسافة بين القدم والرأس بواسطة أصابع الكف وتحفيزه لتقليل هذه المسافة.



(المطواة)



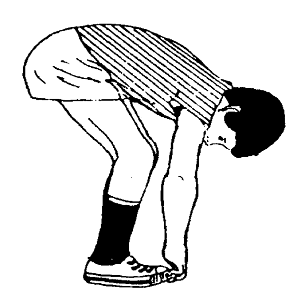
الوثب عاليا بحيث يلمس الطفل أمشاط القدمين معا باليدين بسرعة.

ويمكن أداء الحركة من الجرى لمسافة قصيرة.

- يجب التأكيد على أن الرجلين هما اللتان ترتفعان إلى اليدين وليس العكس.

- يجب الارتقاء أعلى ما يمكن وبالقدمين معا.

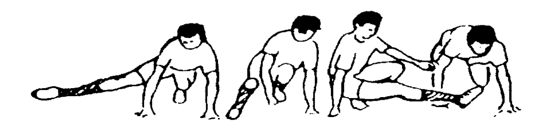
(وثبة البرغوت)



من وضع الوقوف، ثنى الجذع أماما أسفل للمس المشطين أو رباط الحذاء باليدين، الوثب فى هذا الوضع خلفا على الكعبين ثم أماما.

- يمكن أن يمسك الطفل رباط الحذاء أو كعبه إذا كان من الصعب عليه مسك أصابع القدم وبخاصة إذا كان مرتديا حذاء خشية أن يدوس على أصابعه.

(الفلنكة)



وضع الإقعاء الكفان على الأرض الركبتان بين اليدين الرجل اليمنى تمتد للجانب بحيث تمرجح للأمام وأسفل من الذراع اليمنى المرفوعة أسفل الذراع والرجل اليسرى والعودة للوضع الابتدائى.

- يجب أداء دوائر عديدة ومتتالية ثم التبديل.

رابعا - البراعة الحركية مع الزميل والمجموعة:

(شروق الشمس)



- الانبطاح بحث يواجه الزميلان بعضهما بالوجه.

- الاستناد على الأرض بالذراعين وضع كرة سلة أو طائرة فيما بين رأسيهما.

- يحاول الزميلان أن يقفا دون أن تقع الكرة منهما.

(رفع لوح الأبلاكاش)

يرقد أحد الأطفال على ظهره متصلبا والذراعان جانبا، يقف الزميلان المساعدان على جانبى الطفل الراقد بحيث يحملانه بيد أسفل الرقبة الأخرى تحت الظهر بحيث تتشابك الأصابع.

- يرفع الزميلان الطفل لوضع الوقوف.

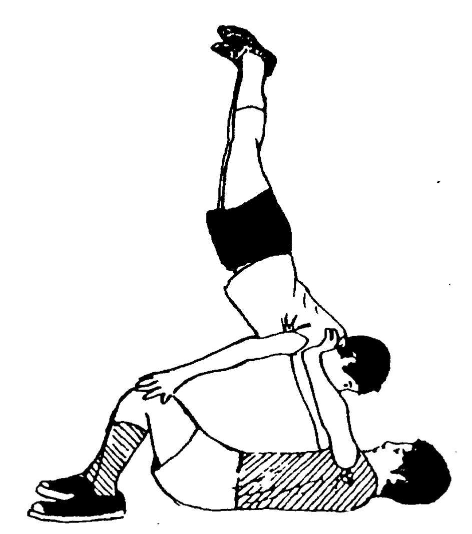
- يمكن للطفل أن يسقط أماما (كلوح الخشب) بعد أن يقف.

(حمل الجريح)

يرقد أحد الأطفال على الأرض ويحاول ستة من زملائه حمله بحيث يوجد ثلاثة على كل جانب ويحملونه لمسافة معينة، بحيث يكون كف اليد لأعلى أثناء الحمل.

- يمكن عمل سباقات تتابع بين الفرق من خلال هذا التمرين.

- يمكن شرح بعض المعارف الخاصة بحمل المصاب أثناء شرح التمرين.



(اتزان الركبة والكتف)

يرقد أحد الأطفال على الظهر مع ثـنـى الـركـبـتـين، والـقـدمان مـتلاصـقـتان، رفع الـذراعـين أمام الصدر لسند كتفى الزميل.

- يـقوم الزمـيل الآخر بـسند أكتافه على ذراعى الطفل الراقد بالميل للأمام ولأسـفل مـع سند ذراعه على ركـبة الطفل الراقـد. ثم يرفع ركبتيه وقدميه بالتدريج لأعلى.



(الضغط)

يرقد أحد الأطفال على الظهر مع ثنى الركبتين وضمهما معـا، يرفع ذراعيه أمام الصدر حيث يرتكز الزميل على كفيه مع السند باليد.

وسند رجلى الزميل العالى على ركبتى الطفل الراقد.

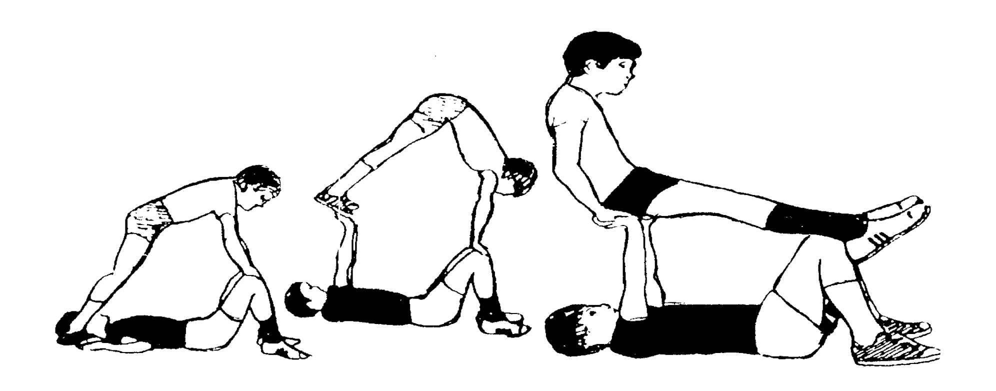
- يمكن للزميل الراقد أن يثنى ويمد ذراعيه.

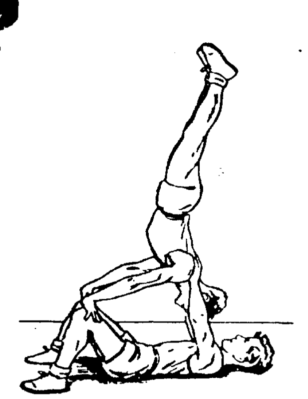
(السند على أربع)

يرقد أحد الأطفال على الأرض مع ثنى الرجـلين وتباعد القدمين والذراعين فى وضع الثنى بحيث يـكون الكفان فى مـستوى الكتف مع مـلامسة ظهر الكف للأرض.

- يقف الـزميل بقدمـيه على كف الطفل الـراقد مع سند يـديه على ركبتى الطفل الراقد بحيث يواجه الركبة.

- يقوم الطفل الراقد برفع زميله عن طريق مد الذراع عاليا.





(الزاوية)

تتكون الزاوية من الزميل الذى يقف منتصبا، الذراعان جانبا على فخذى زميله الذى يقف نصفا (انثناء بسيط فى الركبتين) ويسند الزميل العالى بالذراعين من فخذيه.

- التبديل بين الزملاء.



برامج البراعات الحركية Stunts Program

أولا - الأدوات والأجهزة الصغيرة:

تعد برامج البراعات الحركيـة من البرامج الحركية الإثرائية التى تذخر بالكثير من فرص الإبداع والخيال والطلاقـة، وفضلاً عن القيم المعروفـة لبرامج التربية الحركيـة فإن قيما كالمتعة واللعب والتعاون والتفاهم والتماسك والمخاطرة تتوافر بكثرة فى هذه النوعية من البرامج الحركية للأطفال، ومنها على سبيل المثال:

١ - تسلق الحبال.

٢ - أنشطة الباراشوت.

٣ - نط الحبل.

٤ - المقاعد (السويدية).

١ - تسلق الحبال Ropes Climbing:

يعد تسلق الحبال من الأنشطة الثرية حركيا وبدنيا فهى تكسب الطفل التوافق بين اليدين وبين اليدين والرجلين، وتنمى قوة الذراعين وحزام الكتف والجذع والرجلين، وهى تتصف بالتحدى وبالتالى بالمتعة الحركية، لكنها تحتاج إلى توفير عوامل الأمان والسلامة على اعتبار أنها معلقة؛ ولذلك يفضل بل يجب أن توضع أسفل منها وبمحيط متسع مجموعة من المراتب تحسبًا لسقوط الطفل.

وهناك أنواع من تسلق الجبال لعل أهمها:

أ - التسلق بقدم ورجل:

حيث يقبض الطفل الحبل فى مستوى الصدر بحيث يمر الحبل أمام جسمه وبين أرجله وخلف رجله اليمنى ثم عبر المشط الأمامى للقدم، وتخطو القدم اليسرى على الحبل عبر المشط، ويتسلق الطفل الحبل عن طريق لفه على كل قدم ويمد ساقيه يرتفع عبر الحبل وهكذا.

ب - التسلق كالرِكاب:

حيث يمسك الطفل الحبل بيديه من فوق رأسه، ويتعامل مع الحبل بقدميه عن طريق لف الحبل حول مفصل القدم كالركاب فى امتطاء الخيل، قدم بعد الأخرى.

جـ - التسلق بتطويق الحبل:

حيث يمسك الطفل الحبل بيديه من فوق رأسه، ويطوق الحبل بحيث يمر لأسفل من بين رجليه وفوق مشط قدم أحد القدمين، ويجذب الحبل مع رد الركبة.

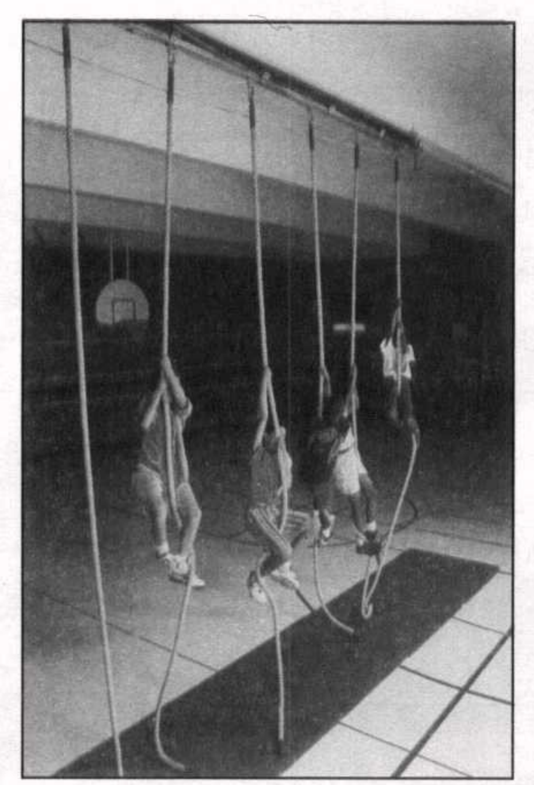
د - التسلق باليد فقط:

حيث يتسلق الطفل الحبل مستخدمًا يديه فقط، بحيث يقف ويمر الحبل أمام جسمه وبين رجليه التى تكون ممدودة مع عمل زاوية من الجذع، وينتقل وزن الجسم من جانب إلى آخر أثناء التسلق.

إرشادات تدريسية لتسلق الحبال:

- يجب وضع مراتب أسفل الحبال بشكل ملائم.
- تستخدم طريقة يد فوق الأخرى للتسلق وطريقة يد أسفل الأخرى للهبوط.
- يحذر الأطفال من عدم انزلاق اليد أو الرجل على الحبل أثناء الهبوط منعًا للاحتكاك المؤذى.
- على من يتعب من الأطفال أن يتوقف، ويستريح فإما أن يكمل أو يهبط سالمًا.
- يجب على الطفل ادخار بعض الطاقة للهبوط.
- قد يستعان بمسحوق المغنزيا لإحكام القبضة على الحبل ومنع الانزلاق.
- يمكن للمعلم أن يضع علامات بشريط لاصق على ارتفاعات تناسب الأطفال كهدف.





جهاز حبال معلقة للصالات



التعليق المقلوب بالإمساك
بحبلين مع سند الزميلين
ومرتبة على الأرض



هـ - تسلق شبكة شحن البضائع Cargo Net:

وهى شكل بديع من أشكال التسلق المأمون للحبال؛ لأنها قوية ومجدولة كشبكة لكن فتحاتها كبيرة وإذا علقت بأمان فإن عددا من الأطفال يمكن أن يتسلقها، وأن يجربوا خبرات جديدة وممتعة للغاية لهم.

وشبكة الشحن يمكن التعامل معها كحبل وكسلم حبال، ويمكن التنقل جانبًا عبرها وليس لأعلى فقط كما يمكن تسلقها بشكل قطرى لأعلى ولأسفل مما يعطى تنويعات حركية ثرية ومثيرة لخيال الطفل.

والتسلق مع آخرين على نفس الشبكة يعطى إحساسا بالتضامن والتحدى فضلاً عن تغير شكل الجسم بتغير أسلوب التسلق أو التعلق كذلك الإحساس بالتوازن.



أطفال يتسلقون شبكة الشحن بطرق حركية متنوعة

تنويعات تسلق على أجهزة ثابتة رأسية وأفقية



٢ - أنشطة الباراشوت (المظلة) Parachutes:

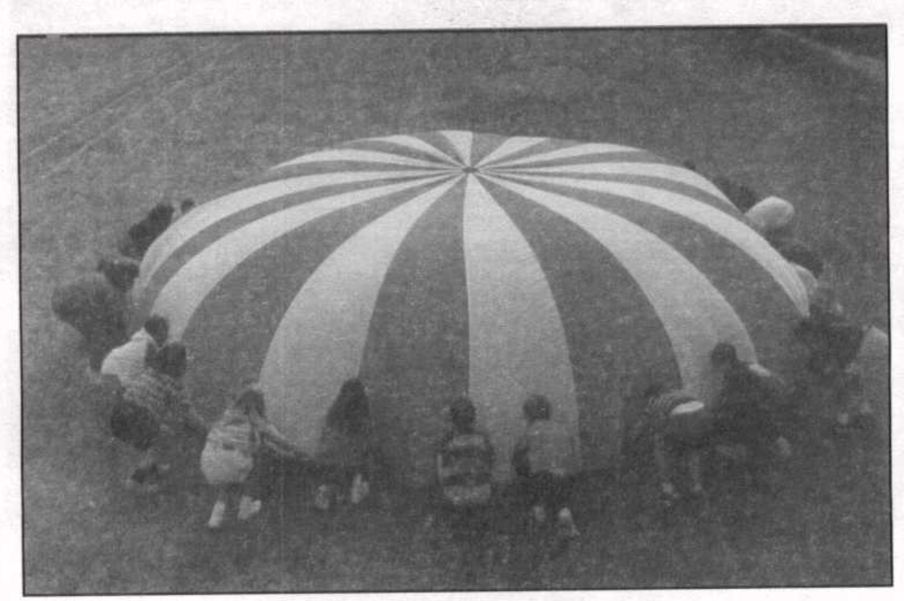
الباراشوت المستخدم فى رياضة القفز بالمظلات يعد وسيلة ممتعة لأنشطة الأطفال الحركية لكل الأعمار، لكن يجب انتقاء النشاط بعناية عند تقديمه للأطفال الصغار، فقد يشكل الأداء الجماعى صعوبة لهم.

والباراشوت الواحد قد يكفى فصلاً فى حدود ثلاثين تلميذًا إذا كان قطره فى حدود ٦٠ إلى ٨٠ سم.

ولكل باراشوت فتحة تسمح بخروج الهواء المحبوس وفى نفس الوقت تعمل على احتفاظ الباراشوت بشكل القبة (المنتفخ) الذى يثير خيال الأطفال، وهو مصنوع من مادة النايلون القوية، ويجب أن ينفرد تمامًا عندما يشده الأطفال فلا يرتخى أو يتدلى من الوسط.

وبعض أنواع الباراشوت ليس لها مقابض أو إطار للإمساك به من الأطراف حول محيطه.

وعندما يرفع الأطفال الباراشوت بتوافق جماعى لأعلى، يمتلئ الباراشوت وتسمح فتحة الباراشوت بإنزاله نتيجة خروج الهواء منه بشكل بطىء ومنتظم من المنتصف.



حبس الهواء داخل الباراشوت بوضعه على الأرض بعد رفعه عاليا


تشكيل بالباراشوت (مجموعة صغيرة)

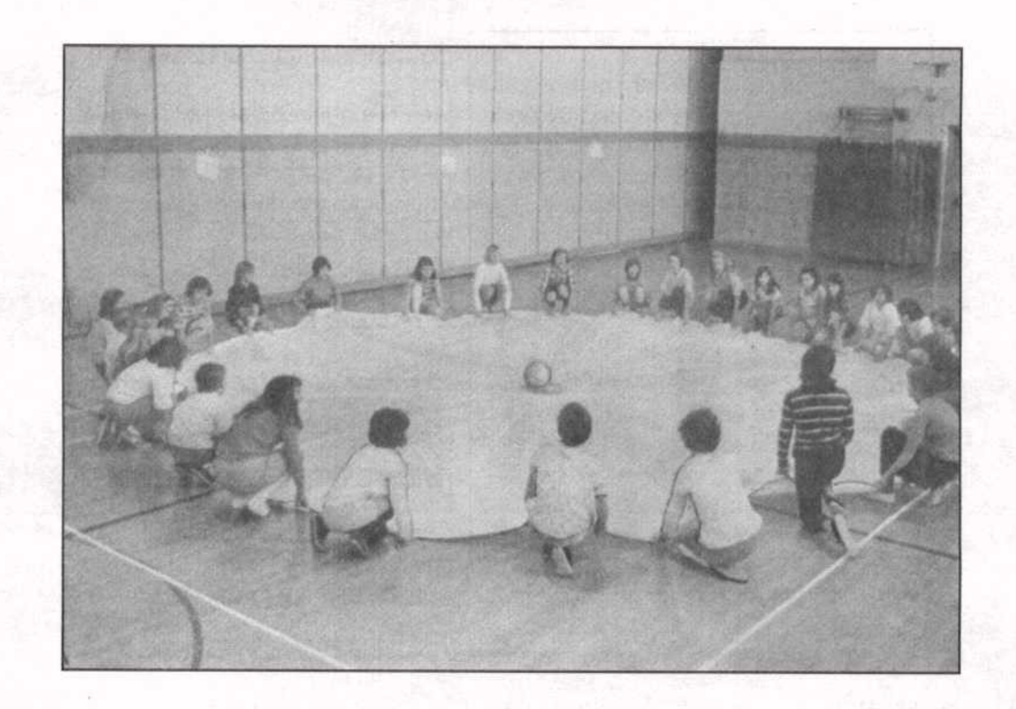
وهناك العديد من الأشكال المتنوعة الجميلة يمكن تشكيلها بالباراشوت نفسه، كما يمكن أن يتم ذلك من خلال أكثر من وضع. جسمى يتخذه الأطفال سواء فى الصعود بالباراشوت أو بالهبوط به مما يسمح بتنوع عريض من الأنشطة البهيجة المبدعة، كما يمكن عمل تموجات مختلفة به إذا ما هز كل طفل الباراشوت بشكل فردى.

ويمكن استخدام أنواع صغيرة من الباراشوت وفى هذه الحالة تتكون المجموعة من ٤ - ٦ أطفال.

كما يمكن استخدام أدوات صغيرة فوق الباراشوت يتعامل معها الأطفال بتطييرها فى الهواء ثم سقوطها على الباراشوت مثل أكياس الحب والكرات الخفيفة.


تشكيل القبة بالباراشوت (مجموعة كبيرة)



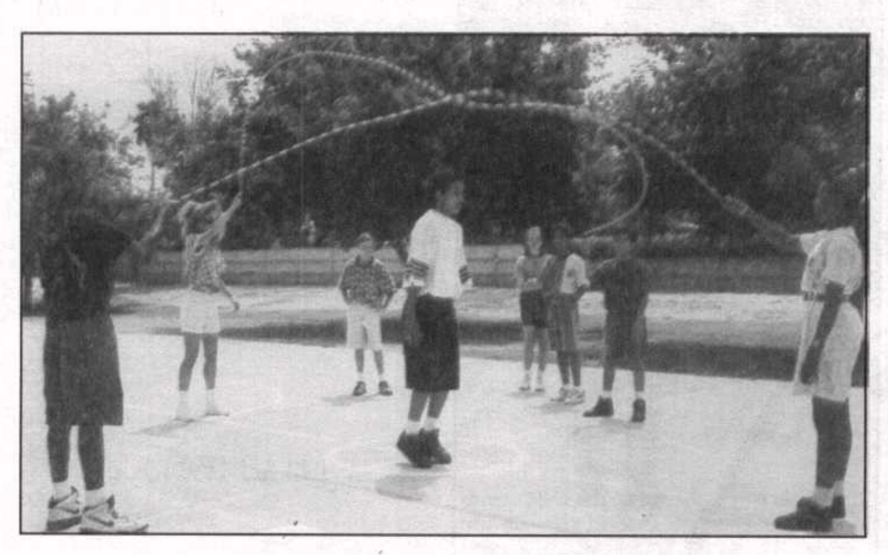




لعب الكرة بالباراشوت



٣ - نط الحبل Rope Jumping:

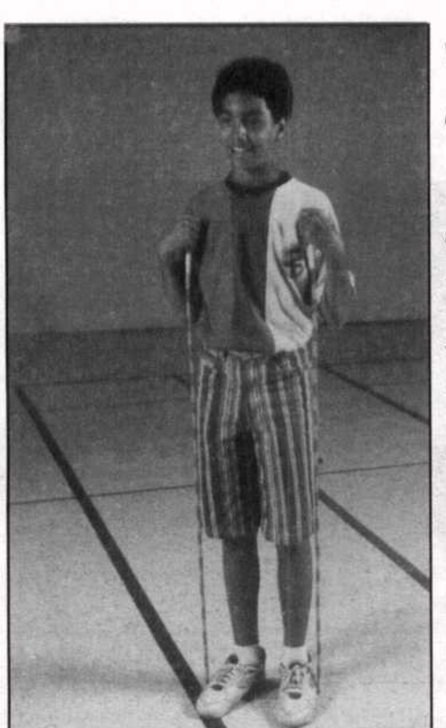


(خفق البيض) النط بحبل مزدوج

نط الحبل نشاط حركى معروف فى أغلب ثقافات العالم وإن كاد يكون مقصوراً على الإناث فى منطقتنا العربية، وهو نشاط بناء يعتبره الخبراء من أفضل أنواع التهيئة البدنية التى تشمل كل أجزاء الجسم، ولذلك فهم يعتمدون عليه فى تنمية اللياقة الهوائية Aerobic، بغض النظر عن السن أو النوع أو مستوى اللياقة البدنية، بالإضافة إلى مجموعة من القيم الحركية كالتوافق البصرى اللمسى، والإيقاع، التوقيت، الإحساس الحركى، ويمكن التحكم بالتحميل البدنى والتحميل المهارى ليناسب الفئة العمرية التى نتعامل معها، فهو نشاط متدرج ممكن أن يبدأه الطفل والحبل موضوع على الأرض ويزداد صعوبة وتعقيداً لدرجة أنه يمكن أن ينط الطفل بمفرده أو مع مجموعة من زملائه عدداً من الحبال من خلال تشكيلات مصممة.

كما يمكن أن يؤدى نط الحبل فى تشكيلات متنوعة كالخط المستقيم أو الدائرة، كما أن هناك مقاسات متباينة للحبال، فأطفال ما قبل المدرسة يستخدمون

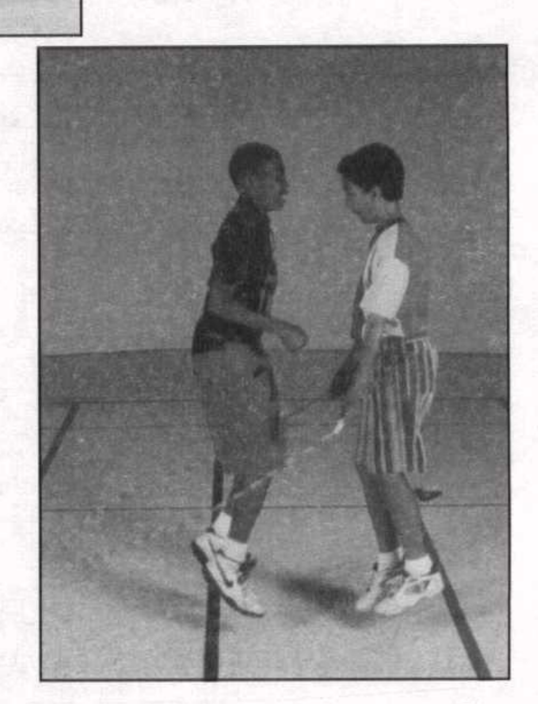




أطوالا فى حدود (٦) أقدام، أما أطفال الابتدائى فيستخدمون أطوالا من (٨) - (١٠) أقدام.

كما يتراوح ارتفاع وثبة الطفل عن الأرض أثناء نط الحبل ما بين ٥ - ٢٠سم. والفكرة الرئيسة لنط الحبل هو تعديه جسم الطفل دون لمس جسمه للحبل أثناء تدويره للحبل أو تدوير غيره له.

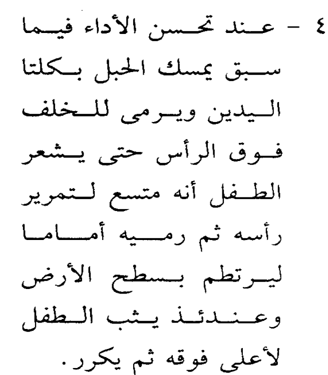
الطول الملائم لنط الحبل الفردى



نط الحبل مع زميل



نط الحبل فردى

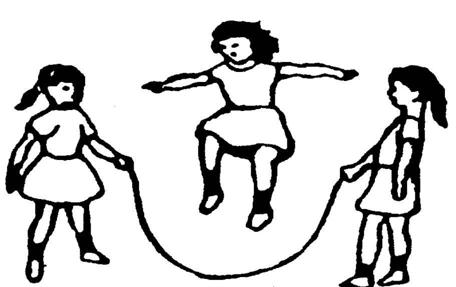


تتطلب هذه المهارة حبلا لكل طفل من ٨ إلى ١٠ أقدام.

١ - مسك طرفى الحبل فى يد واحدة بجانب الجسم.

٢ - ممارسة مرجحة الحبل بيد واحدة بدون وثب، مع مرجحة اليد الخالية كما لو كانت تؤدى مرجحة بالحبل فعلا.

٣ - تبديل مسك الطرفين إلى اليد الأخرى وتكرار ما سبق.



٤ - عند تحسن الأداء فيما سبق يمسك الحبل بكلتا اليدين ويرمى للخلف فوق الرأس حتى يشعر الطفل أنه متسع لتمرير رأسه ثم رميه أماما ليرتطم بسطح الأرض وعندئذ يثب الطفل لأعلى فوقه ثم يكرر.

هناك أنماط لهذه المهارة مثل الوثب أماما أو بالجرى أو بالمشى أو بالحجل على قدم واحدة - مع التنويع مثل الوثب خلفا - تغيير اتجاه الحبل - الوثب مع تقاطع اليدين أمام الجسم - الوثب بدون لمس الحبل للأرض.

نط الحبل مجموعة:

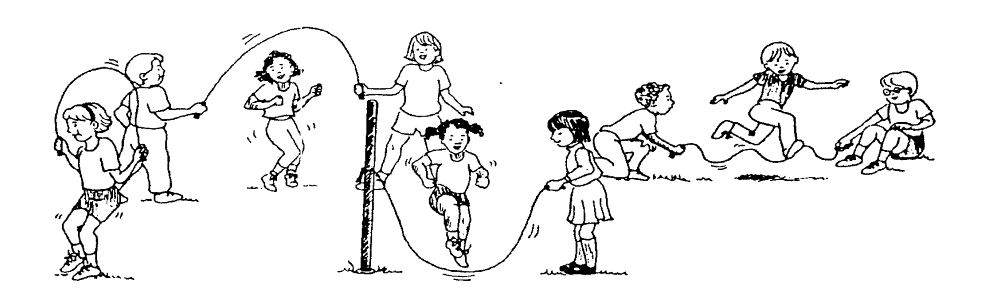
يستخدم حبل واحد طوله ١٥-٢٠ قدما لثلاثة أطفال.

- يقوم طفلان بتدوير الحبل والثالث يقوم بأداء الوثب، بحيث يمرجح الحبل على ارتفاع ٣ أقدام عن الأرض.



تنويعات:

- الجـرى للداخل والـوثب/ الجرى للجانب الآخر.
- الجرى للداخل وللخارج بدون وثب.
- الوثب عندما لا يلمس الحبل الأرض.
- الوثب بسرعة مع سرعة دوران الحبل.
- الوثب على قدم واحدة.
- لمس أصابع القدم مع كل وثبة.
- لمس الأرض بين كل وثبة.
- لمس تبديل القدم فى الوثب.
- الوثب بحبلين يتمرجحان فى اتجاهين متضادين.



٤ - المقاعد (السويدية) Benches:

المقاعد السويدية من الأجهـزة البسيطة متعددة الاستخدامات، فهى فعالة فى أداء الكثيـر من البراعات الحركية وخاصـة ما يتعلق منها بـالتوازن والقوة، والمقعد السويدى يمثل تحديا حركـيا بالنسبة للطفل، حيـث يستطيع أن يؤدى عليه تنوعات حركـية عديـدة، سواء فى وضعه المعـتاد للجـلوس، أو عنـدما نقلـبه على ظهره فتتحول قاعدة ارتكازه إلى ما يشبه عارضة التوازن فى جمباز البنات، ينصح الخبراء أن نعمد إلى تقسيم أنشطة المقعد السويدى إلى ثلاثة أجزاء:

١ - الاقتراب من المقعد والصعود عليه.

٢ - أداء النشاط الفعلى على المقعد.

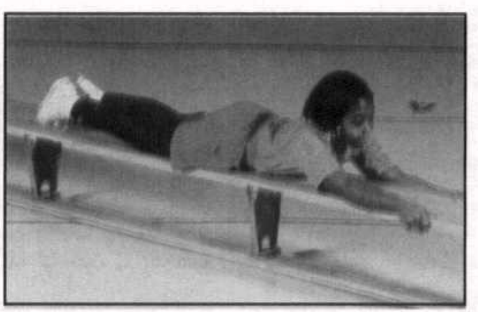
٣ - النزول (الآمن) من على المقعد.

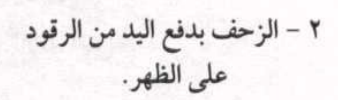
كما ينبـغى أن نضع المراتب على الأطراف لتسـهيل النزول من على المقعد، خاصة إذا كانت هناك تكملـة بالدحرجات أو الشقلبات بعد النزول منه، كما يمكن استعـمال المقعد السويدى من أكثر من وضع، فغير الوضع الأفقى للجلوس، يمكن وضعه مائلا بالسنـد على عقل الحائط (إن وجدت) كما يمكن أن يضاف إلى بعض الأجزة الثابتة أو المتحركة فيشكل معهم مركبا حركيا مثيرا لتحدى الأطفال.

ولا يجب أن يزيد عدد الأطفال المستخدمين لمقعد سويدى واحد عن خمسة، ولا نضع اعتبارًا كبيـرًا لسرعة الأداء فوق المقعد إنما الأهم هو التوازن والأداء بتؤده وتعقل، وفى حالة أداء التوازن لا يـسمح لمن عليه الدور بالطلوع إلا عندما يقترب الطفل المؤدى على المقعد من النهاية

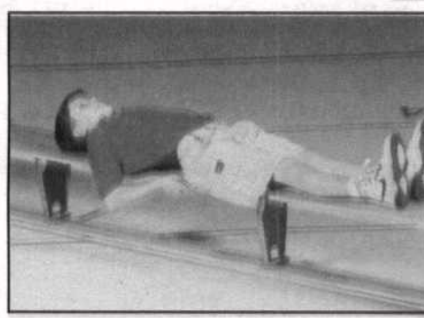


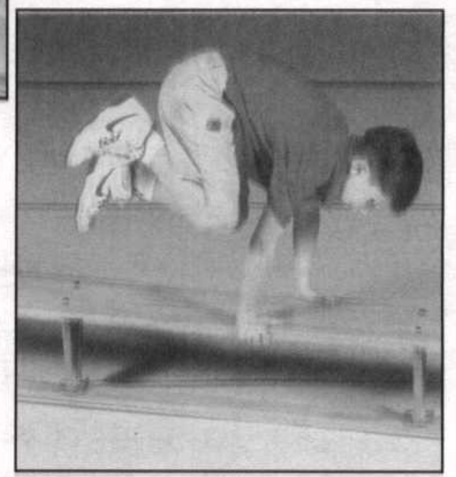
١ - الزحف بجذب اليد من الرقود على الصدر.





٢ - الزحف بدفع اليد من الرقود على الظهر.

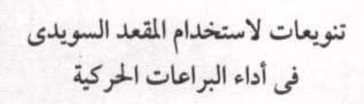




٣ - القفز المنحنى على جانبى المقعد.



٤ - التوازن على مقعد مقلوب وعبر الطوق.



تنويعات لاستخدام المقعد السويدى فى أداء البراعات الحركية

عجلة الچمنزيوم Gym. Scooter:

عجلة الچمنزيوم جهاز بسيط مكون أساسًا من لوح خشبى قوى وسميك يتحمل ثقل الإنسان، ويركب أسفله أربع عجلات تلك القابلة للتحرك فى أى اتجاه كالتى تستخدم فى قطع الأثاث المنزلى.



وهذه العجلة تتيح قدرا كبيرا من التنوع فى الانتقال عبر صالة الألعاب سواء فى طريقة استخدامها أو الجلوس عليها، ولأنها تشبه السيارة - فى خيال الطفل - فإنها مصدر متعة كبيرة له وخاصة إذا ما تم توجيهه إلى أفكار تساعده على استكشاف إمكانياتها الحركية المتنوعة، فهى يمكن أن تستخدم بشكل فردى كما تستخدم أيضًا بشكل زوجى، وينصح الخبراء بعدم استخدام عجلة الچمنزيوم كلوح انزلاق (عوامة)، أى من وضع الوقوف عليها، وهناك عدة أفكار للتحرك بعجلة الچمنزيوم.

١ - فردى:

- الجلوس تربيع على العجلة مع الدفع باليدين.
- الجلوس على ركبة واحدة والسند باليدين، مع دفع الأرض خلفًا بالرجل الحرة (كما فى الصورة).



- الرقود بالصدر على لوح العجلة والتحرك كالتمساح بالدفع بالأيدى أو بالأرجل.



٢ - زوجى:

- أحد الطفلـين جالس تربيع أو على الركـبتين وهو ممسك بـلوح العجلة، الزميل الثانى على الأرض خلف الأول ويدفعه للأمام بيديه كالعربة.
- الطفل الأول جلوس تربيع والثانى جلوس طويل خلفه ويسند رجليه على الطفل الأول، ويدفعان معًا العجلة.

ثانيًا - براعات حركية بدون أدوات:

بناء الأهرام Pyramids:

تشكـيل الأهرام من الأنشطة الممـتعة جدا للأطفال، وبخـاصة لدى الطفولة المتوسـطة، حيث يجتهد كل طفل أن يوظـف مهاراته وأنماطه الحركية وخاصة تلك المتعـلقة بـالتوازن والحـفاظ علـيه، فضلا عن التـدريب على التـحكم فى الجسم والتوافق الجماعى.

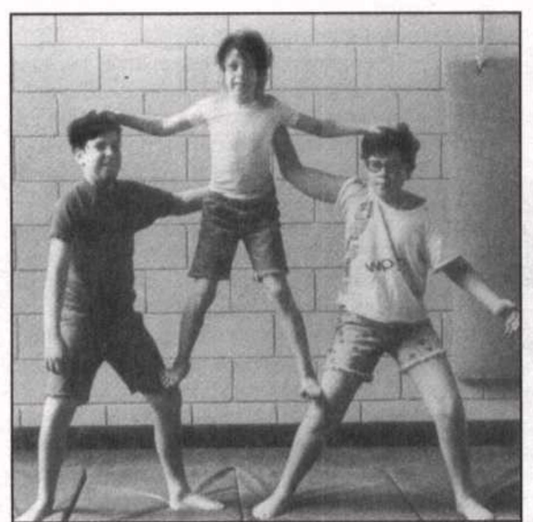
ويـستحـسن البدء بـبناء أو تـشكيل أهـرامات صغـيرة من أعداد قـليلة من الأطـفال، والعدد المناسب فى هذه الحالة هو ثلاثـة أطفال، ولأن هناك تنوعا كبيرا من الأشـكال يمكن عمـله فإن بناء الأهـرامات تتيح فـرصا جيدة للإبـداع والتربية الإثرائية.

وقد يـبدأ بنـاء الأهرام بالـوقوف على الـرأس أو اليدين من خلال زمـيلين مواجهين بالظهر مع سند الأرجل بواسطة زميل ثالث يقف بينهما، ويتدرج النشاط وصـولاً إلى الجـلـوس علـى أربع، وبنـاء هـرم ثلاثى ثم خـمـاسى ثم تـساعى وهكذا. . . ولاعتبارات الأمان والسلامة:

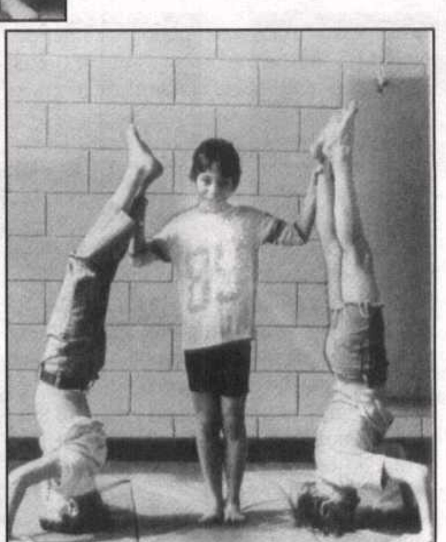
ينبغى على المـعلم أن يشكل قـاعدة الهرم من أثقل الـتلاميذ وزنًا وأقدرهم على تحـمل وزن زملائهم، وأن يجعل أخف التلاميذ وزنـًا هم الذين يشكلون قمة الهرم.

كـما يجب مـراعاة ترتـيب النزول من الـهرم، بحـيث يبدأ مـن القمة أولا وصولا للقاعدة.

وهـناك العـديد من التصـميمـات والتشكـيلات الجميـلة التى يمكن عـملها كأهرامات لكن مع التدرج والحذر لدواعى السلامة.



تشكيلات متدرجة لبناء
الأهرام
بالاستناد على الرأس

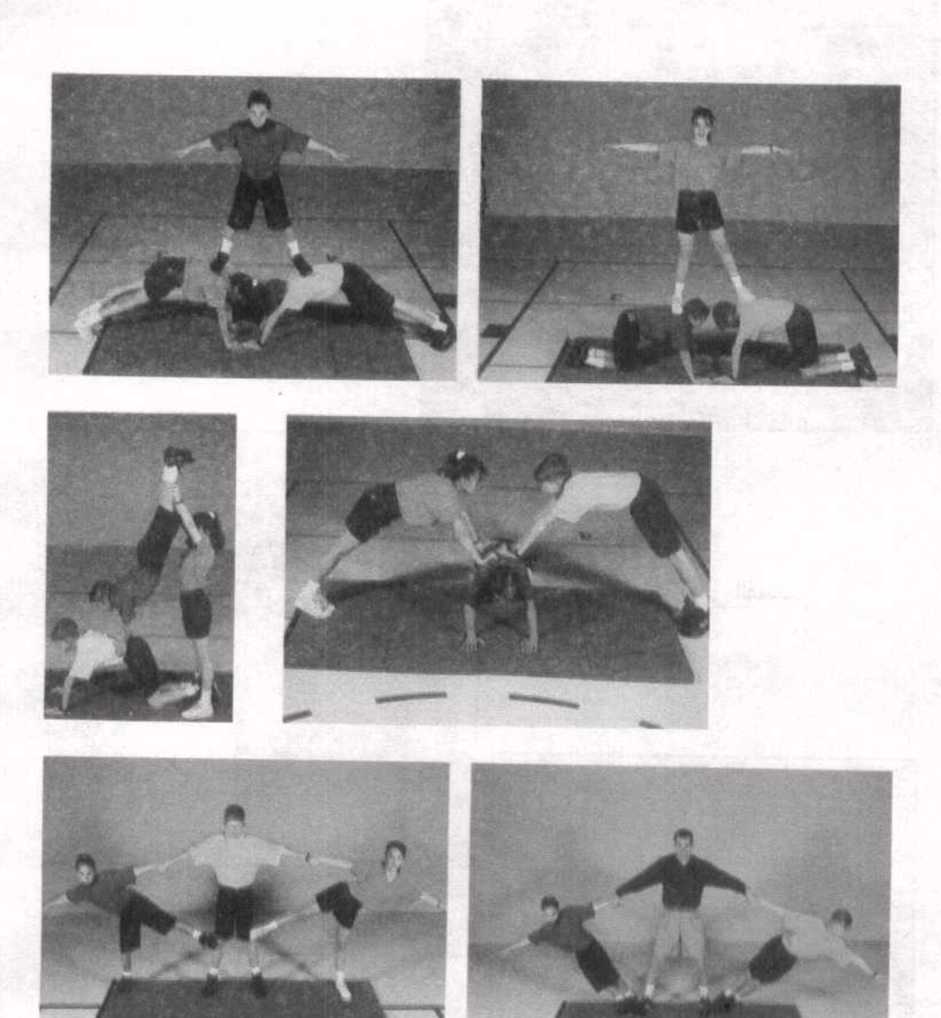


بالارتكاز على الفخذين



هرم خماسى



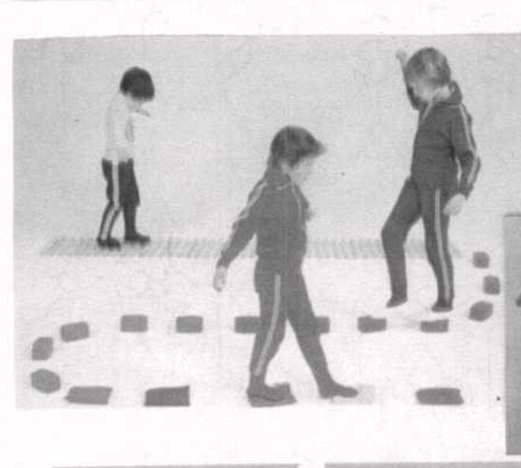


تشكيلات ثلاثية لبناء الأهرام

تنويعات لأدوات أجهزة بسيطة لتنمية البراعات الحركية
والإحساس بالاتزان خلال أوضاع الجسم المختلفة





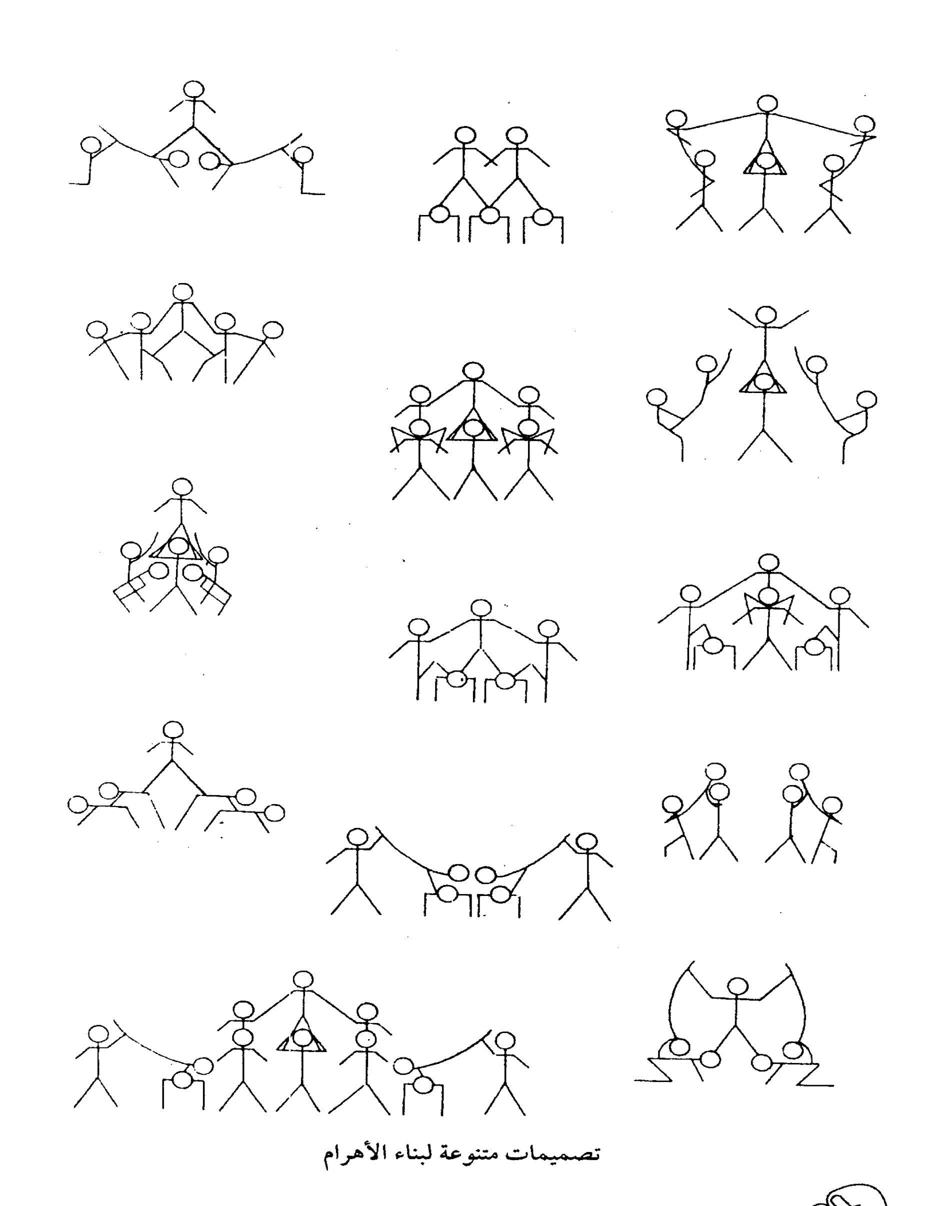








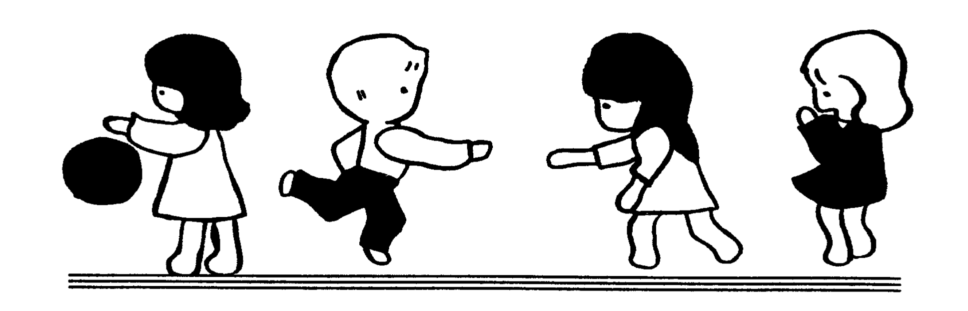




تصميمات متنوعة لبناء الأهرام

الباب الرابع

وحدات تدريس
التربية الحركية





الفصل الحادى عشر

□ □ □ □ □

وحدات التدريس للحضانة ورياض الأطفال

○ ○ ○ ○ ○

- وحدات تدريس التربية الحركية
  - درس التربية الحركية
- وحدات تدريس التربية الحركية للحضانة
- نماذج من وحدات تدريس التربية الحركية لرياض الأطفال
- نماذج من دروس (رياض الأطفال)



وحدات تدريس التربية الحركية

المحتوى الحركى هو جوهر منهج التربية الحركية وبرامجها المتنوعة، وفى هذا المعنى يتم اختيار وحدات تدريس البرنامج فى التربية الحركية بدقة وبشكل يحدوه التخطيط المسبق، متى تحقق الدروس الحصائل التعليمية المرجوة.

ومعلم التربية الحركية أو مشرفة رياض الأطفال عليها أن تؤسس وحدات تدريس مبنية على موضوعات حركية من خلال الاسترشاد بإطار جوانب وأبعاد الحركة ومن خلال البرامج الثلاثة الرئيسية فى تدريس التربية الحركية والتى تتمثل فى:

١- الجمباز التربوى.

٢- الألعاب التربوية.

٣- الرقص التربوى.

كما يمكن الاستعانة ببرامج نوعية للتربية الحركية فى بناء وحدات أو موضوعات التدريس المتقدم أو الإثرائى مثل:

١- برامج الطلاقة الحركة

٢- برامج البراعات الحركية.

٣- برامج الأجهزة الصغيرة والأدوات.

والوحدات التدريسية فى التربية الحركية يطلق عليها الموضوعات **Themes** هى عناصر حركية مشتركة لنمط حركى شائع يمكن تشكيل عدة دروس متكاملة تدور حول فكرتها الحركية/ المعرفية، بحيث يتم تدريسها من خلال تقسيم الحركة (انتقالية - غير انتقالية - تناول)، ومن أمثلتها:

الجمباز التربوى (نقل وزن الجسم - المرجحة - الطيران - التوازن وفقدان التوازن).

الألعاب التربوية (استقبال الكرة - تنطيط الكرة - رمى الكرة - ركل الكرة).

الرقص التربوى (الوثب - التزحلق - قيادة أجزاء الجسم - الارتفاع - الهبوط . . .).

والنماذج التالية استعراض لأمثلة يمكن الاسترشاد بها كوحدات تدريسية للحضانة، ورياض الأطفال، ثم للصفوف الثلاث الأولى الابتدائية:

درس التربية الحركية:

يختلف درس التربية الحركية عن الدرس التقليدى فى مجال التربية البدنية أو التربية الفنية أو غيرها من المواد والأنشطة التربوية، وذلك للطبيعة الاستكشافية للتدريس التى تكاد تميز درس التربية الحركية عما سواه.

ولعلنا نجزم أنه بدون استكشاف حركى أو استكشاف موجه يصعب أن نعتبر الدرس تربية حركية، فالأساليب التقليدية فى تدريس الأنشطة البدنية كالأسلوب الآمر وإعطاء النموذج لا تصلح لتحقيق الأهداف التربوية للتربية الحركية.

كما أن التقسيم التقليدى لمكونات الدرس من إحماء ونشاط تعليمى يتبعه نشاط تطبيقى، ناهيك عن الانضباط (شبه العسكرى) فى الدرس لا يخدم أهداف درس التربية الحركية ولا يعطى (مطلقًا) الحصائل التعليمية المأمولة منه.

ولقد أشارت إحدى خبيرات التربية الحركية إلى أن درس التربية الحركية يكاد يكون درسًا فى حرية الحركة والتعبير عن النفس، فهى تعنى أن الدرس حر ومفتوح مقارنة بالقيود التى يفرضها المعلم فى الدروس التقليدية للنشاط البدنى والرياضى، وبذلك يصبح دور المعلم مرشدا أو موجها أكثر من كونه قائدا للدرس.

ونحن نؤمن بأن أمثل الاستراتيجيات التعليمية مناسبة للتربية الحركية هى التعليم الفردى Individualization أو تفريد التعليم، وعلى الرغم من صعوبة تحقيق ذلك فى بلادنا العربية إلا أنه بمثابة مرجعية تدريسية ينبغى على المعلم أو المعلمة أن تضعها فى اعتبارها تمامًا عندما تدرس بأسلوب حل المشكلات.



ويعتقد موستون أن دور المدرس فى هذا الأسلوب يتمثل فى:

- اختيار الموضوع أو الوحدة ومن ثم اختيار المحتوى الحركى أو مادة الدرس.
- اتخاذ قرارات بشأن تسلسل المشكلات الحركية التى ستقدم للأطفال.
- توقع أكبر قدر ممكن من الحلول المحتملة والمناسب منها.
- توزيع الأدوات والأجهزة الصغيرة (إن وجدت) وكيفية تفعيل تأثيرها.
- تنظيم التشكل (تبعًا للأجهزة) فإن لم توجد فالتشكل الحر هو الأفضل.
- أسلوب عرض المشكلة أو المشكلات الحركية مع تقدير الوقت الكافى للتفكير فيها.
- مساعدة الطفل المتردد وإضفاء الحماس والتشجيع وإثارة الدافعية.
- تقدير الحلول، حيث يستمر السلوك التقويمى البنائى للمعلم من أول الدرس لآخره.





وحدات تدريس التربية الحركية للحضانة

لمرحلة ما قبل المدرسة (حضانة):

يتطلب هذا البرنامج الصبر والمثابرة من المشرفة حتى يمكن أن يحقق أهدافه مع التغاضى عن مستوى الأداء وبعد انتهاء برنامج التربية الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة، يكون فى استطاعة الطفل/ الطفلة ما يلى:

أولا: الحركات الانتقالية:

- المشى بسرعات مختلفة (للأمام - للخلف - للجانب).
- المشى باتزان فقط خط مرسوم على الأرض (٥-٨) أمتار.
- الجرى أمامًا بطريقة صحيحة (١٠-١٥) مترا.
- القفز عاليًا لتشكيل أوضاع طيران متوازن.
- الوثب بالقدمين معًا والهبوط بالقدمين معًا.
- الجمع بين الجرى والحجل فيما يطلق عليه جرى الفرس Gallop.

ثانيًا: حركات المعالجة والتناول:

- رمى الكرات الكبيرة الحجم أمامًا وعاليًا وجانبًا.
- تنطيط الكرة على الأرض (٢-٣) مرات متتالية.
- رمى الكرات الصغيرة أمامًا، وعاليًا، ولقفها باليدين (مرة واحدة).
- لقف كرة مرتدة من على الأرض باليدين.
- رمى ولقف أشياء عديمة الارتداد (أكياس حب - كرات محشوة قطن) أمامًا عاليًا ولقفها قبل سقوطها على الأرض.
- ركل كرة كبيرة بالقدم للأمام وهى ثابتة على الأرض.



ثالثا: براعات الاتزان:

- الوقوف على رجل واحدة مع رفع الرجل الأخرى أمامًا.
- المشى فوق عارضة توازن غير مرتفعة (سياج من قوالب الطوب) باردورة.
- المشى بتوازن مع وجود كتاب فوق الرأس بدون سنده (٣-٤) خطوات.
- المشى خلفًا سبع خطوات فى خط مستقيم.

رابعا: مهارات حركية تطبيقية (الحركة الحياتية):

- رسم عدد من الخطوط المتوازية بنسبة خطأ لا تزيد عن $\frac{١}{٨}$ بوصة.
- ثنى وتطبيق ورقة خمس ثنيات على الأقل.
- شف الأحرف والأرقام الكبيرة المقاس (العناوين فى الصحف).
- قص صوره ذات إطار مستطيل من صفحة مجلة فى حدود ٦ × ٨ سم.
- تلوين أحد الرسوم الكبيرة (تملأ صفحة كوارتو) بدون الخروج عن حدود الرسم أو تلوين رسم يقوم هو بإعداده بنفسه.
- رسم دوائر حدود القطر ٣ سم تقريبًا أو مربعات ٤ × ٤ سم تقريبًا.
- خلع بلـوفر (سترة صوفية) وقلبها على وجهها تم عدلها ولبسها ثانية (فى حدود ١٠ ثوان).
- تـزرير سترة صوفـية ذات فتحـة صدرية طويـلة أو تركيب جـانبى سستة (سحاب) وغلقها للنهاية.
- ربط حذاء قدمه بطريقة صحيحة (بدون زمن).
- استخدام أوراق القص واللزق لعمل أشكال مبسطة.
- تشكيل حبال متجانسة السمك من الصلصال.
- تركيب برج من (٥) قطع مكعبات صغيرة أو (٧) كبيرة.

الوحدة الأولى

(أعضاء وشكل الجسم)

هدف الوحدة:

التعرف على أهم أعضاء الجسم وكيفية استخدامها فى تكوين وابتكار أشكال وحركات طبيعية متنوعة.

ملاحظة عدد دروس هذه الوحدة (٨) موزعة على (٤) أسابيع.

الدرس الأول: تحديد أهم أجزاء الجسم الرئيسية)
(من خلال أداء الأوضاع الأصلية).

الدرس الثانى: وظائف الأجزاء الرئيسية للجسم.
(من خلال الاستكشاف الحركى).

الدرس الثالث: تحديد أهم أجزاء الجسم الفرعية.
(من خلال أداء أهم الأوضاع المشتقة).

الدرس الرابع: وظائف الأجزاء الفرعية للجسم.
(من خلال الاستكشاف الحركى والمشى/ الجرى بأنماطهم).

الدرس الخامس: الشكل المفرود للجسم.
(من خلال الحركات الانتقالية، المشى/ الوثب).

الدرس السادس: الشكل المنحنى للجسم.
(من خلال أداء الحركات غير الانتقالية الانحناء، الميل، الثنى .. إلخ).

الدرس السابع: الشكل المتكور للجسم.
(من خلال أداء الحركات الانتقالية).

الدرس الثامن: الربط بين المفاهيم الجسمية والملابس المناسبة لكل جزء منه
مثل: (الجورب للقدم - القميص للجذع - القبعة للرأس - القفاز لليد ... إلخ).



الوحدة الثانية

(الحركات الأساسية الطبيعية)

هدف الوحدة:

أداء الحركات الأساسية الطبيعية من خلال الحركات الانتقالية، غير الانتقالية، التناول بتعرضه لأكبر قدر من الأنماط الشائعة لهذه الحركات.

(ملاحظة) عدد دروس هذه الوحدة (٨) دروس، موزعة على (٤) أسابيع.

الدرس الأول: الأنماط الشائعة للحركات الانتقالية.

(استكشاف الأنماط المختلفة للمشى والجرى).

الدرس الثانى: الأنماط الشائعة للحركات الانتقالية بالنسبة لمفهوم التوقيت (السرعة).

(استكشاف الأنماط الحركية الشائعة للمشى والجرى مع التسارع والتباطؤ).

الدرس الثالث: الأنماط الشائعة للحركات الانتقالية بالنسبة لمفهوم الجهد.

(استكشاف الأنماط الحركية الشائعة الجرى والوثب بالرجلين).

الدرس الرابع: الأنماط الشائعة للحركات غير الانتقالية.

(أداء الدورانات والالتفاف والأشكال المختلفة لزوايا الجسم من الثبات).

الدرس الخامس: الأنماط الشائعة للحركات غير الانتقالية بالنسبة لمفهوم التوقيت.

(استكشاف أنماط الحركات غير الانتقالية من خلال سرعات مختلفة).



الدرس السادس: الأنماط الشائعة للحركات غير الانتقالية بالنسبة لمفهوم الاتجاه أو المسار.

(استكشاف الأنماط الحركية الشائعة غير الانتقالية فى ضوء اتجاهات ومسارات مختلفة).

الدرس السابع: الأنماط الشائعة لحركات التناول.

(استكشاف أنماط اللقف والرمى باليدين).

الدرس الثامن: الربط بين المفاهيم السابقة.

(استكشاف الأنماط الشائعة للحركات الأصلية وربطها ببعض).



الوحدة الثالثة

(الإدراك الحركى)

هدف الوحدة:

تنمية مفاهيم الإدراك الحركى والوعى الفراغى لدى التلاميذ بتعريضه لأكبر قدر من أنشطة إدراك المجال الشخصى والعام.

ملاحظة: عدد دروس هذه الوحدة (٨) موزعة على (٤) أسابيع.

الدرس الأول: مفهوم المجال الشخصى خلال الحركات غير الانتقالية.

الدرس الثانى: مفهوم المجال الشخصى خلال الحركات الانتقالية.

الدرس الثالث: الربط بين المفهومين السابقين.

الدرس الرابع: مفهوم المجال العام خلال الحركات غير الانتقالية.

الدرس الخامس: مفهوم المجال العام خلال الحركات الانتقالية.

الدرس السادس: الربط بين المفهومين السابقين.

الدرس السابع: الربط بين مفهومى المجال الشخصى والعام خلال حركات غير انتقالية.

الدرس الثامن: الربط بين مفهومى المجال الشخصى والعام خلال حركات انتقالية.



الوحدة الرابعة

(نقل ثقل الجسم واتزانه)

هدف الوحدة:

تنمية مفاهيم نقل ثقل الجسم واتزانه بتعريض التلاميذ لأكبر قدر من أنشطة نقل الجسم على عدة قواعد جسمية كبيرة وصغيرة حتى يدرك مفهوم الاتزان وأنواعه.

ملاحظة: عدد دروس هذه الوحدة (٨) موزعة على (٤) أسابيع.

الدرس الأول: نقل ثقل الجسم واتزانه على قواعد جسمية كبيرة.

(الرأس والمقعدة والظهر).

الدرس الثانى: نقل ثقل الجسم واتزانه على قواعد جسمية صغيرة.

(اليد - القدم - الركبة - المرفق).

الدرس الثالث: نقل ثقل الجسم واتزانه على قواعد جسمية صغيرة غير ثابتة.

الدرس الرابع: ربط المفاهيم السابقة.

الدرس الخامس: الأنماط الحركية الشائعة للاتزان.

(الوقوف- الوقوف ثنى الجذع - المشى على خط مستقيم).

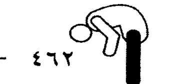
الدرس السادس: الأنماط الحركية المتقدمة للاتزان.

(الاتزان على الكتف-على الركبة واليد-على رجل واحدة).

الدرس السابع: حل المشكلات الحركية المتصلة بالاتزان.

الدرس الثامن: الاتزان الحركى باستخدام الأجهزة المتوسطة.

(المقاعد السويدية - الحبال - المكعبات - القوالب).



الوحدة الخامسة

مفهوم الاتجاه والمسار الحركى للجسم

هدف الوحدة:

تنمية مفاهيم الاتجاه والمسار الحركى بأنواعها وأنماطها الشائعة من منظور حركة الجسم.

ملاحظة: عدد دروس هذه الوحدة (٨) موزعة على (٤) أسابيع.

الدرس الأول: مفهوم الاتجاه من خلال الحركات غير الانتقالية.

(يمين - شمال - فوق - تحت - خلف - أمام).

الدرس الثانى: مفهوم الاتجاه من خلال الحركات الانتقالية.

(يمين - شمال - فوق - تحت - خلف - أمام).

الدرس الثالث: الربط بين الأنماط الحركية للاتجاه فى الحركات الانتقالية وغير الانتقالية.

الدرس الرابع: مفهوم المسار من خلال الحركات غير الانتقالية.

(اللف والدوران والثنى والمد والميل).

الدرس الخامس: مفهوم المسار من خلال الحركات الانتقالية.

(المشى - الوثب - القفز . . .).

الدرس السادس: الربط بين مفهومى الاتجاه والمسار فى الحركات غير الانتقالية.

الدرس السابع: الربط بين مفهومى الاتجاه والمسار فى الحركات الانتقالية.

الدرس الثامن: الربط بين كل من المسار والاتجاه والفراغ فى الحركات الانتقالية وغير الانتقالية مع المزج بينها.



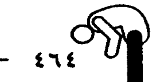
الوحدة السادسة

المهارات اليدوية (التناول)

هدف الوحدة:

تنمية الأنماط الشائعة لحركات التناول والمعالجة من خلال ربطهما بمفهومى الاتجاه والمسار.

- مفهوم رمى الأشياء وربطه بالاتجاهات.
- مفهوم رمى الأشياء وربطه بالمسارات.
- ربط المفهومين السابقين من خلال حركات انتقالية.
- ربط المفهومين السابقين من خلال حركات غير انتقالية.
- مفهوم لقف الأشياء وربطه بالاتجاهات.
- مفهوم لقف الأشياء وربطه بالمسارات.
- ربط المفهومين السابقين من خلال حركات انتقالية وغير انتقالية.
- ربط مفهومى الرمى واللقف من خلال حركات انتقالية وغير انتقالية.



نماذج من وحدات تدريس

التربية الحركية لرياض الأطفال

توزيع محتوى مناهج (أولى رياض أطفال) على دروس التربية الحركية

نوع النشاط: (الجماز التربوى)

رقم الوحدة	اسم الوحدة	رقم الدرس	اسم الدرس	محتوى الدرس وملاحظات
الأولى	الحركات الانتقالية وغير الانتقالية.	١	الامتداد والانكماش	التعرف على أجزاء الجسم التى يمكن استخدامها. الوقوف والامتداد لأجزاء الجسم الممكنة، الجلوس وضم (انكماش) أجزاء الجسم الممكنة.
		٢	التحرك والامتداد والانكماش	المشى والجرى بخفة وتجربة الامتداد والانكماش من الحركة فى اتجاهات مختلفة مع غناء كلمات.
		٣	الوثب فى الهواء والهبوط (الامتداد)	حرية الحركة من اتجاهات مختلفة والوثب عاليًا فى الهواء للامتداد، الهبوط بنعومة وانكماش مع غناء كلمات.
		٤	الدحرجة المتكورة (الانكماش)	معرفة الأجزاء من الجسم التى تلمس الأرض مع (الرقود) الوثب ثم الهبوط ولف الجسم كالكرة. الدحرجة على الكتفين والهبوط على الركبتين.



رقم الوحدة	اسم الوحدة	رقم الدرس	اسم الدرس	محتوى الدرس وملاحظات
الثانية	الوثب	١	طرق مختلفة للوثب	الحركة باستخدام الوثب من خلال (طريق/ مسار) وبطرق مختلفة للوثب (القدمين - قدم واحدة - من قدم لأخرى) والهبوط.
		٢	رحلة إلى حديقة الحيوان	بعض المفاهيم من خلال الحركة واكتشاف الحركات الأساسية (الحجل - الوثب) التكرار باستخدام بعض الأدوات والوثب (من خلال - من فوق للهبوط - من أسفل لأعلى).
		٣	توجيه أداء الوثب (الوثب لأعلى - الوثب لأبعد)	الوثبات دون مرجحة الذراعين - الوثب بقدم واحدة - الوثب مع مرجحة الذراعين والارتقاء بالقدمين.
		٤	الحجل والوثب والتزحلق	إتاحة فرص متكررة لأنواع مختلفة يفضلها الأطفال والتكرار مع استخدام أجهزة، أدوات، الزمبل مع زيادة درجة الصعوبة.



الوحدة الأولى

(حركات انتقالية وغير انتقالية)

عدد الدروس: (أربعة)

الأهداف:

بعد نهاية تدريس الوحدة يستطيع الأطفال تحقيق الأهداف التالية:

١- اكتشاف حركات الاهتزاز، التدوير، والخطو لتحسين وتطوير مهارة انتقال وزن الجسم.

٢- وصف وتوضيح الاختلاف بين كون الجسم فى أشكال كبيرة (ممتدة) وأشكال صغيرة (منكمشة).

٣- معرفة مفهوم الاستدارة من خلال التعرف على أجزاء الجسم التى يمكن استدارتها أو لفها عندما يدور على محور.

٤- المساهمة فى ترتيب وإعداد وتنظيف مكان النشاط.

المحتوى:

الجسم: أنشطة انتقالية: الوثب، الاهتزاز، الدوران، الخطو، الزحلقة، والمرجحة.

أنشطة غير انتقالية: الامتداد، الالتفاف، والمرجحات.

المجال: الامتداد (كبير - صغير).

الاتجاهات: (الأمام، الخلف، الجانب، الأعلى، الأسفل).

الأدوات والمواد:

- علامات للأرض (دستة ٦) مواقع متعددة - مربعات.
- مراتب جمباز.



- حبال وثب.

- أطواق.

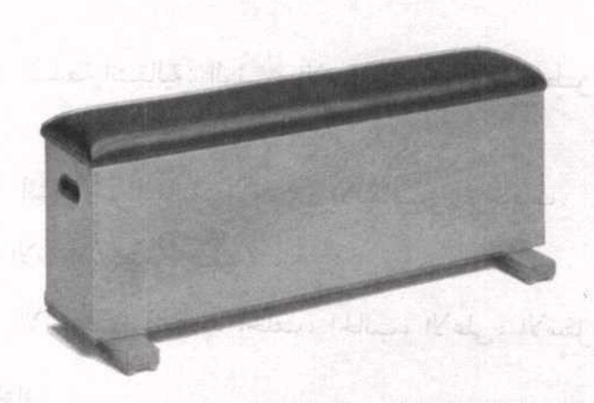
- صناديق وثب (ارتفاعات مختلفة ٨-١٦ بوصة).

- مصاحبة موسيقية (إيقاع عالى عند المرجحات والاهتزاز).

إرشادات للمعلمة:

- الخبرات الحركية الأولى تمثل أهمـية وخاصة عن الأداء على الأرض حيث يكتسب الطفل الثـقة والأمان للعب فى الفناء أو الصالات التـى تتضمن أجهزة.

- مراعـاة خلو المكان من العـوائق مع توفيـر الوقاية الكـافيـة خلال الأداء الفردى.



الوحدة الثانية

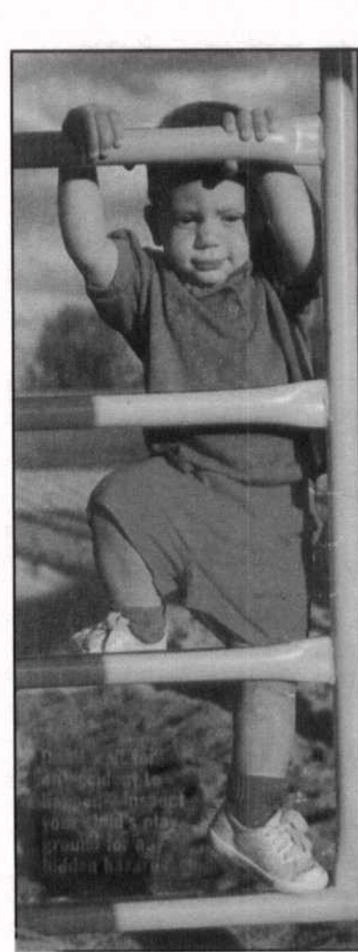
(الوثب)

عدد الدروس: (أربعة)

الأهداف:

بعد نهاية تدريس الوحدة يستطيع الأطفال تحقيق الأهداف التالية:

١- إظهار السيطرة الأساسية على الجسم والثقة بإمكانية الانتقال فى طرق متنوعة.



٢- اكتشاف طرق مختلفة للوثب فى الهواء (بجوار - عبر - أعلى) العوائق وذلك باستخدام القدمين أو اليدين والقدمين.

٣- استخدام وتوجيه القوة لأعلى للإحساس بلحظة الطيران عند الوثب بالدفع بالقدمين معًا أثناء الارتقاء.

٤- تعلم ترتيب الأجهزة والأدوات بأمان (المراتب - الأطواق - إعادة ترتيب المكعبات أثناء اللعب).

المحتوى:

الجسم: أداء أجزاء الجسم - استقبال القوة - الأنشطة الانتقالية - استخدام القوة - الوثب - الطيران.



الفراغ: المستويات (عالى - منخفض - عميق).

الامتداد (كبير - صغير).

اتجاهات (لأعلى - لأسفل).

مسارات (مستقيم - منحنى).

الأدوات والمواد:

- أدوات صغيـرة وبسيطة لعمل مسارات (حبـال - أطواق بأقطار مختلفة - مكعبات - صولجانات - أكياس حب - كرات طبية - فرشات أرض).
- صناديق القفز ٨ - ١٦ بوصة.
- عارضة توازن.
- كتب مصورة - قصص عن الوثب لدى الحيوانات والطيور.

إرشادات للمعلمة:

- إعداد بعض الأجهزة الصغيرة الجذابة للأطـفال يساعد على اكتساب الثقة لاعتلاء الجهاز والهبوط الآمن.
- لاحظ التنوع فى مهارة الاعتلاء والجلوس والهبوط.
- شجع تخيل استخدام اليدين والقدمين يعملان معًا، أو القدمين فقط.
- لاحظ صعوبات الأطفال وهم يثبون لمسافات واسعة أو أجهزة كبيرة.
- عند محاولة الوثب لأعلى أو لأبعد اجعل الارتقاء بالقدمين.
- لاحظ هل يؤدى الأطفال الميل للأمام قليلاً عند أداء الوثبات؟
- وأين تكون الذراعان أثناء الارتقاء والهبوط؟

الوحدة الأولى: الحركات الانتقالية وغير الانتقالية

الدرس (١): اسم الدرس (المفهوم): الامتداد والانكماش.

الأدوات والأجهزة: علامات لرسم دوائر ومربعات فى أماكن مختلفة من الفناء.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى: (الإحماء)	تقليد الزميل - قسم الأطفال إلى مجموعات لكل مجموعة دليل يتحرك فى اتجاهات وبطرق مختلفة باقى الأطفال يقلدون الزميل - بعد فترة يتم تغيير الأدلة.
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	* حدد مواقع متنشرة (دوائر - مربعات) يجلس داخل كل موقع طفل. اطلب من الطفل تغميض العينين والشعور بما حوله والإشارة إلى أجزاء الجسم (الفم - الأذن - الرأس ... إلخ). * داخل الموقع أطلب من الطفل محاولة تصغير جسمه فى أقل جزء من الموقع مثل الكرة الصغيرة. * الآن هيا يا أطفال نقف (امتداد الجسم) لأقصى مسافة عاليًا. ارفع الذراعين لأعلى.. أعط تعليمات وشجع الأطفال. * حاول مرة أخرى تصغير الجسم (تكور) مثل الكرة. * هيا يا أطفال نجرى بخفة مثل المطر الخفيف، اشعر أنك مثل الوردة (تتفتح وتكبر) ثم (تنكمش وتصغر).
الجزء الختامى:	* اصطفاف وراع الوقفة الصحيحة للتلاميذ. * جلوس على أربع فى العدة ١، ٢ ثم الوقوف فى العدة ٣، ٤. * ثم التصفيف ٤ عدات وصيحة (شكرًا).



الوحدة الأولى: الحركات الانتقالية وغير الانتقالية

الدرس (٢) اسم الدرس أو المفهوم: التحرك والامتداد والانكماش.

الأدوات والأجهزة: علامات لرسم دوائر ومربعات - أطواق بأعداد التلاميذ.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى: (الإحماء)	تغيير الأطواق - قسم الأطفال إلى مجموعتين متقابلتين - كل مجموعة لها نفس الأرقام فى المجموعة الأخرى، كل طفل يقف داخل طوق، تنادى المعلمة رقم (٢) فيجرى الطفل رقم (٢) من كل مجموعة ويترك الطوق ليقف فى طوق زميله بالمجموعة الأخرى. التكرار بأرقام أخرى.
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	* حدد مواقع جديدة للأطفال على الأرض (مربعات - دوائر ... إلخ). كل طفل فى موقع اطلب من الطفل .. اجعل جسمك صغيراً جداً (اخفى الركبتين، اخف المرفقين، اثن الرأس على الركبتين)، اجعلنى لا أراك أو أشاهدك بصعوبة. * اسأل الطفل.. بماذا تشعر وأنت صغير؟ استمع لمشاعر الطفل. * اطلب من الأطفال.. تحرك بأى طريقة تفضلها وتحبها. أحياناً.. اجعل نفسك وأنت تتحرك كبيراً. أحياناً.. اجعل نفسك وأنت تتحرك صغيراً. * امش فى أماكن مختلفة، ممكن تجرى بأى طريقة، ممكن تقف على حاجة علشان تجرب تبقى كبير، انزل تحت وجرب انكماش الجسم علشان تبقى صغير.
الجزء الختامى:	* اصطفاف فى قاطرات. * لاحظ الوقفة الصحيحة. * الشكر (الصيحة الجماعية) والانصراف المنتظم.

الوحدة الأولى: الحركات الانتقالية وغير الانتقالية

الدرس (٣) اسم الدرس أو المفهوم: الوثب فى الهواء والهبوط (الامتداد).

الأدوات والأجهزة: أكياس حب - فرشة أرض لكل تلميذ.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى: (الإحماء)	أكياس حب - رمى كيس الحب لأعلى بأى طريقة، ثم الوثب عاليًا للقفها بأى طريقة.
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	* مرتبة أو فرشة أرض لكل طفل (بطول الطفل) اطلب من الطفل الرقود على المرتبة على الظهر ثم اسأل الطفل.. ما هى أجزاء جسمك التى تلمس المرتبة (الذراعين - الرجلين - الرأس - الظهر). * من وضع الرقود اطلب من الطفل أن يحرك الجزء من الجسم الذى تنادى به. * من وضع الرقود.. نبه الطفل .. استعد سوف نجلس ١، ٢، ٣ هب اجلس بسرعة. من الجلوس اطلب من الطفل الوقوف للامتداد والوثب عاليًا فى الهواء ثم الهبوط بنعومة مع انكماش الجسم كالكرة.. كرر مع التشجيع. * من الوقوف (راع المسافات) اطلب من الطفل الغناء مع الحركة: ارفع - ارفع الذراعين .. حاول تلمس السماء. أسقط - أسقط الذراعين. تقدر تلمس الأرض. أو أى كلمات أخرى يتغنى بها الطفل.
الجزء الختامى:	* لاحظ القوام المعتدل فى الوقوف. * اختر واعرض بعض نماذج الأداء الجيد. * الشكر والانصراف المنظم.



الوحدة الأولى: الحركات الانتقالية وغير الانتقالية

الدرس (٤) اسم الدرس أو المفهوم: الدحرجة المتكورة (الانكماش).

الأدوات والأجهزة: أكياس حب - مراتب أو فرشة أرض لكل تلميذ.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى: (الإحماء)	لكل طفلين كيس حب -- الوقوف فتح القدمين «ظهراً لظهر»، ثنى الجذع أماماً أسفل لمناولة الكيس للزميل ثم مد الجذع ورفع الذراعين عالياً لمناولة الكيس للزميل.
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	* مرتبة أو فرشة أرض لكل طفل.. الدوران حول المحور الطولى ثم الرجوع. * اطلب من الأطفال الجلوس من الرقود.. دعهم يفعلون ذلك بطرقهم الخاصة. لاحظ الاختلافات. * الرقود على الظهر مرة أخرى وأكد أن يلمس ظهر الطفل المرتبة. (راع المسافات بين الأطفال). * يجذب الطفل الركبتين قريبة من أحد الأذنين والتدوير والدحرجة على الكتف والهبوط بنعومة على الركبتين. * اختر الأداء الجيد وأعط نماذج مختلفة، كرر الأداء.
الجزء الختامى:	* الوقفة المعتدلة. * تنظيم التنفس: شهيق -- زفير. * انصراف منظم.



الوحدة الثانية: الوثب

الدرس (١) اسم الدرس أو المفهوم: طرق مختلفة للوثب.

الأدوات والأجهزة: - كرات متوسطة (كرة لكل طفل).

- حبال بسمك كبير ٢ حبل الواحد بطول ١٠ أمتار.

- أكياس حب - كرات طبية - صناديق مختلفة الارتفاع.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى: (الإحماء)	كل طفل كرة - دحرجة الكرات على الأرض والجرى لمسكها بطرق مختلفة ولا تحدد طريقة معينة.
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	* اطلب من الأطفال الحركة فى أى مكان مستخدمًا الوثب. - مين يقدر الوثب على القدمين؟ - مين يقدر الحجل على قدم واحدة؟ - مين يقدر ينط لفوق؟ لاحظ أداء الأطفال. * ضع على الأرض حبلا طويلا سميكا فى مسار منحنى - اطلب من الأطفال الجرى والوثب حول مسار الحبل. - أكياس حب على الأرض - اطلب من الطفل الجرى حول والوثب لتعدية الكيس.. استخدم أدوات أخرى. * اطلب من الطفل أداء طريقتين مختلفتين للوثب: - دعنى أشاهد طريقة للوثب. - الآن دعنى أشاهد الطريقة الثانية. * اطلب من الطفل الجرى حول الملعب واختيار المكان المحبب له لأداء الوثب.
الجزء الختامى:	* الوقفة المعتدلة والتنفس. * مرجحات بالذراعين. * الشكر والانصراف المنظم.



الوحدة الثانية: الوثب

الدرس (٢) اسم الدرس أو المفهوم: رحلة إلى حديقة الحيوان.

الأدوات والأجهزة: - لكل طفل طوق - فرشات أرض.

- علامات لرسم دوائر ومربعات - كرات طبية.

- حبال رفيعة (١٠) الحبل بطول ٢-٣ أمتار.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى: (الإحماء)	لكل طفل طوق - الطوق على الأرض - عند التصفيق مرة واحدة، يظل الطفل خارج الطوق، عند التصفيق مرتين يقفز الطفل داخل الطوق. حاولى إشاعة جو المرح بتصفيفات مختلفة.
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	* قدمى بعض المفاهيم للأطفال من خلال الحركة - أين تعيش الحيوانات؟ كيف تتحرك من مكان لآخر واطلبى من الطفل تقليد الطرق المختلفة لتحركها وذلك لاكتشاف الحركات الأساسية (الحجل/ الوثب). * رتبى بعض الأدوات على أرض الفناء (راعى الأمان) اطلبى من الطفل القفز من مكان إلى آخر مثل الأرنب، الضفدع. * اجعلى الطفل يتخيل، احكى حوارا بسيطا واطلبى من الطفل تقليد كل حيوان فى حركته. * اطلبى من التلاميذ وضع حبال رفيعة على مساحات تمثل النهر واسألى من منكم يستطيع أن يقفز النهر. * مين يقدر ينط زى الكرة فى المكان (الوثب باليدين والقدمين).
الجزء الختامى:	* اصطفاف منظم. * أحسن نماذج أداء من الأطفال. * الشكر والانصراف المنظم.

الوحدة الثانية: الوثب

الدرس (٣) اسم الدرس أو المفهوم: توجيه أداء الوثب (الوثب لأعلى، الوثب لأبعد).

الأدوات والأجهزة: أطواق (طوق لكل طفل) - حبال رفيعة مختلفة الأطوال.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى: (الإحماء)	مين يقدر يقلد مشية الجندى البطل - اسألى الأطفال مين عاوز يقلد حاجة ودعيهم يبتكرون ويقلدون.
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	* اطلبى من الطفل الوثب للمس النجوم - شجعى الوثب لأعلى دون مرجحات تمهيدية بالذراعين - ممكن الوثب للمس كرات خفيفة معلقة على ارتفاعات مختلفة. * اطلبى من الأطفال الوثب داخل الطوق ومن طوق لطوق آخر. * اطلبى من الطفل .. يلا نعدى النهر.. شجعى الوثب مع مرجحة الذراعين والارتقاء بالقدمين. * ضعى حبلين على شكل (٧) يؤدى الأطفال الوثب عبر الاتساع المختلف وفقًا لمستوى تقدم الأطفال.  أ - مستوى متقدم. ب- مستوى متوسط. جـ- مستوى متخصص. * الاصطفاف المنظم - الوقفة الصحيحة.
الجزء الختامى:	* لعبة ترويحية. * اجعلى الطفل يستمع لبعض المصطلحات (وثب - حجل - قفز - ارتقاء).

الوحدة الثانية: الوثب

الدرس (٤) اسم الدرس أو المفهوم: أنماط الوثب.

الأدوات والأجهزة: مجموعة من ريش الطيور (البط - الأوز).

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى: (الإحماء)	ينتشر الأطفال فى الفناء (راعى المسافات) اطلبى منهم تقليد مروحة الطائرة (حركات سريعة بالذراعين). اطلبى منهم تقليد الريشة (الوثب عاليًا فى المكان والهبوط مثل الريشة).
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	* اطلبى من الطفل.. مين يقدر يقفز (يوثب) باستخدام اليدين والقدمين؟ (تحركى مع الأطفال): - ثنى الركبتين ووضع اليدين مسطحتين على الأرض وتباعد الأصابع. - الآن ادفع الأرض باليدين والقدمين. مراحل الحركة: (التكور - الامتداد - الوثب): * اطلبى من الأطفال تذكر طرق الوثب، اجعليهم يتحدثون ويجربون وهم يتحدثون. * اطلبى من الطفل الوثب مع رفع أحد الركبتين ومسكها. * هل تستطيع الوثب وأنت جالس على أربع كالضفدع؟ * هل تستطيع الوثب وأنت مشبك الذراعين؟ * احكى قصة يقلدها الأطفال تتصل بوثب الحيوانات.
الجزء الختامى:	* وقوف فى قاطرات. * المشى فى المكان ٤ عدات والتصفيق ٤ عدات. * الشكر والانصراف المنظم.

توزيع محتوى مناهج (أولى رياض أطفال) على دروس التربية الحركية خلال العام الدراسى

نوع النشاط: (الألعاب التربوية)

رقم الوحدة	اسم الوحدة	رقم الدرس	اسم الدرس	محتوى الدرس وملاحظات
الأولى	حمل الكرة والتعامل معها	١	التعامل مع الأشياء وحملها ونقلها	التعامل مع الأشياء والكرات على أنها مأكولات (فاكهة - خبز - بيض) وشرائها من السوق والتعامل مع البائع.
الأولى	حمل الكرة والتعامل معها	٢	فك وتركيب الألعاب التركيبية	بناء أهرامات، كبارى من المكعبات وأكياس الحب والأطواق والعصى.
الأولى	حمل الكرة والتعامل معها	٣	الإدراك الحسى: اللمس - الحجم - الشكل للأشياء	اكتشاف ووصف شعور اللمس للكرات والإحساس بالحجوم والأشكال المختلفة للأدوات والكرات.
الأولى	حمل الكرة والتعامل معها	٤	التعامل بالكرة على أسطح مختلفة.	إدخال الكرات داخل الكراتين - اللعب بالكرة على الرمل - وعلى الأوعية المائية وعلى الأرض.
الثانية	دحرجة الكرات وجمعها	١	دحرجة الكرة على أجزاء الجسم المختلفة.	دحرجة الكرة على: الذراعين، حول الركبتين، حول الوسط، لمس الكرة لأجزاء الجسم المختلفة.

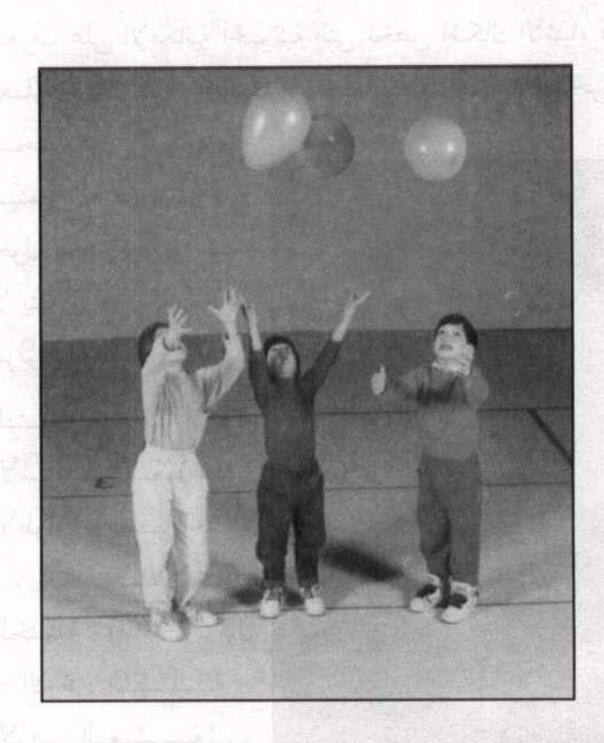


«تابع» توزيع محتوى مناهج (أولى رياض أطفال)

رقم الوحدة	اسم الوحدة	رقم الدرس	اسم الدرس	محتوى الدرس وملاحظات
الثانية	دحرجة الكرات وجمعها	٢	الطرق المختلفة لدحرجة الكرة.	دفع الكرة نحو الحائط، دفع الكرة بالقدم، باليد من أوضاع مختلفة - تبادل دفع الكرة مع الزميل (كرات مختلفة).
الثانية	دحرجة الكرات وجمعها	٣	علاقة التمهيد بالمسافة التى تقطعها الكرة.	استخدام اليد و أيدين فى دحرجة الكرات المختلفة، زيادة مدى الحركة يؤثر فى الكرة (أقوى، أسرع، أبعد).
الثانية	دحرجة الكرات وجمعها	٤	توجيه الكرة نحو هدف كبير.	توجيه الكرة نحو هدف كبير بجهود مختلفة، استقبال الكرات المرتدة من الحائط أو الأرض من أوضاع مختلفة.
الثالثة	ضرب البالونات	١	الارتداد والنط بأنواعه لـلمس البالونة	المشى والجرى بسرعات مختلفة، الحجل والوثب، الارتداد بالتدمين، علاقة قوة الدفع بارتفاع الوثبة.
الثالثة	ضرب البالونات	٢	ضرب الأداة (البالونة)	ضرب البالونة لأعلى بأطراف الجسم المختلفة، من أوضاع مختلفة، من الثبات والحركة.
الثالثة	ضرب البالونات	٣	التحكم فى (البالونة)	ضرب البالونة بجهود كبيرة مع استخدام دفع الجسم ومرجحات الذراع ضرب البالونة بأوضاع مختلفة لليد.

«تابع» توزيع محتوى مناهج (أولى رياض أطفال)

رقم الوحدة	اسم الوحدة	رقم الدرس	اسم الدرس	محتوى الدرس وملاحظات
الثالثة	ضـــــرب البالونات	٤	الاحتفـاظ بالبـالونة فى الهواء	ضرب البالـونة بأوضاع مـختلفة باليدين معًا، تبادل ضرب البالونة باليـدين مع زميل للاحتـفاظ بها فى الهواء.



تتيح البالونات تنوعا عريضا من أنشطة التناول



الوحدة الأولى

(حمل الكرة والتعامل معها)

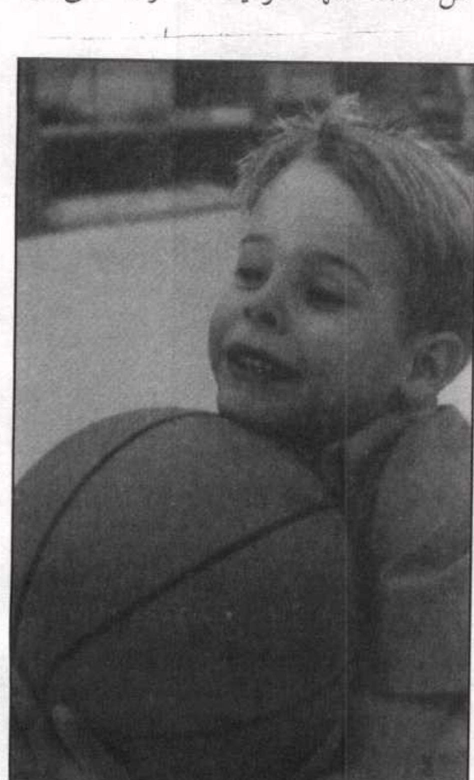
عدد الدروس: (أربعة)

الأهداف:

بعد تدريس هذه الوحدة يكون فى استطاعة الأطفال تحقيق ما يأتى:

١- إدراك الملمس والحجم والشكل المختلف للأشياء والتمييز بينها، فيفرق بين الكرة (الشكل الكروى)، المكعب، كيس الحب (الشكل غير المنتظم)، الأطواق الكبيرة والصغيرة، العصى، وملمس كل منها.

٢- التعرف على الإمكانية الحركية التى تخص أشكال الأشياء فى الطبيعة، فعلى سبيل المثال (الكرة) من خصائصها الحركية الدحرجة على أى محور وفى أى وضع، بينما العصا تتدحرج حول محور واحد، بينما لا يتدحرج المكعب وإنما ينزلق بالدفع.. وهكذا.



٣- التعرف على علاقة الأشياء (الكرات - الأطواق - العصا الخشبية .. إلخ) بالأوساط المختلفة: (الماء - الرمال - الأرض الصلبة - الأرض العشبية... إلخ).

المحتوى:

الجسم: تناول الأشياء والتعامل مع الكرة.

الجهد: الوزن (أوزان متنوعة): خفيف - متوسط - ثقيل.

الملمس (أنواع مختلفة): ناعم - خشن.

المجال: المساحة: شخصى - عام.

المستويات: منخفض - متوسط.

الاتجاه: للأمام - للجانبين.

الأدوات والمواد:

* كرات صغيرة - ومتوسطة - وفوق المتوسطة.
* كرات قماش - كرات بلاستيك - كرات كاوتشوك ... إلخ.
* عصى قصيرة - عصى متوسطة.
* شرائط ملونة تلصق على الحائط.



طاولة أو حوض رمل



* أطواق صغيرة ومتوسطة متنوعة اللون والملمس.
* صولجانات متعددة الألوان.
* أهداف كبيرة (صناديق أو كراتين فارغة).
* العلامات المخروطية للمرور (أقماع).
* طاولات رمل، أحواض غير عميقة للماء.

إرشادات للمعلمة:

* الأطفال يستمتعون بالحركة من خلال مجموعات مناسبة (٧- ١٠) أطفال لكل معلمة.
* مراعاة المراقبة اللصيقة عند استخدام طاولات الرمل وأوانى الماء.
* على الطفل أن يعتمد على نفسه فى اكتشاف ظواهر مثل الدحرجة - الانزلاق - مقاومة السطح للحركة ولكن بمساعدة لفظية بسيطة من المعلمة فى شكل تلميحات.

نماذج من دروس (رياض الأطفال)

الوحدة الأولى: حمل الكرة والتعامل معها.

الدرس (١) اسم الدرس (المفهوم): التعامل مع الأشياء وحملها ونقلها.

الأدوات والأجهزة: أنواع مختلفة من الأدوات والكرات الصغيرة والكبيرة والطبية.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى: (الإحماء)	سباق نقل الأشياء: يقسم الأطفال قاطرتين (٤ أو ٥ أطفال) مع صافرة المعلمة ينقلون الأدوات الصغيرة إلى مكان محدد لتحديد القاطرة الفائزة.
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	تطلب المعلمة من الطفل نقل أنواع مختلفة من الكرات والأدوات فى كل مرة تعطى فيها التعليمات: * هل تقدر تجمع الكرات الصغيرة فى الكرتونة. * هل تقدر تجمع الكرات الكبيرة فى الكرتونة. * هل تقدر تجمع الأطواق الصغيرة مع بعضها. * إذا أردت أن تستخدم الكرسى فعلى أى كرة تجلس. * نريد أن نجمع البرتقال (الكرات الصغيرة) وتحطها فى الكرتونة. * اشتر بطيخة (كرة كبيرة) والنقود هى الكرات الصغيرة. * اعمل محلا (دكانا) لبيع الفاكهة من الكراتين والأدوات المتاحة. * احمل الكرة بيد واحدة... أى الكرات ستحمل؟ * احمل الكرة باليدين ... أى الكرات ستحمل؟ * أى الكرات هى الأثقل الكبيرة أم الصغيرة...هيا نجرب؟ * هل تتدحرج الكرة الثقيلة بنفس سرعة الكرة الخفيفة.. أيهما أسرع.
الجزء الختامى:	* الاصطفاف وملاحظة الوقفة الصحيحة. * أداء التحية.



الوحدة الأولى:

الدرس (٢) اسم الدرس (المفهوم): فك وتركيب الألعاب التركيبية.

الأدوات والأجهزة: مكعبات تركيبية وأطواق وأكياس حب وصولجانات وأدوات صغيرة.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى: (الإحماء)	نفس اللعبة السابقة، ولكن لوضع الأشياء داخل صندوق أو كرتونة لكل قاطرة.
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	تطلب المعلمة من الطفل بناء أشكال بسيطة قريبة من مفهومه كالكبارى (الجسور)، الأهرامات والحوائط والمنازل والسيارات من خلال تعليمات مثل: * هل تقدر تحط الكرات الصغيرة فوق الأطواق الصغيرة؟. * هل تقدر تحط الكرات الكبيرة داخل الأطواق الكبيرة؟. * هل تقدر تبنى عمارة بالمكعبات أو الأطواق؟. * هل تقدر تبنى هرما بأكياس الحب؟. * هل ممكن تعمل جسرا باستخدام العصى وأكياس الحب؟. * هل ممكن تعمل سيارة بالمكعبات والأطواق الصغيرة؟. * ابن حائطا مرتفعا بأى من هذه الأدوات؟. * شارك زميلك فى بناء حائطين متجاورين؟. * ماذا يمكنك بناءه بالعصى الصغيرة والكبيرة؟. * هل يمكن استخدام العصا مع الكرة؟.
الجزء الختامى:	* الاصطفاف وملاحظة الوقفة الصحيحة. * رفع الذراعين جانبًا لعمل دوائر ثم التحية.

الوحدة الأولى:

الدرس (٣) اسم الدرس (المفهوم): الإدراك الحسى (اللمسى-الحجمى-الشكلى) للأشياء

الأدوات والأجهزة: أنواع مختلفة الملمس والشكل والأحجام من الأدوات الصغيرة والكرات.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى : (الإحماء)	يعطى كل طفل طوق ويجرى به مع دحرجته أمامًا للوصول إلى خط محدد لتعيين الفائز.
الجزء الأساسى : (الأنشطة)	على المعلمة أن تطرح تساؤلات عن الملمس، الشكل، الحجم، صوت الأشياء من خلال أسئلة مثل : * ما هى الأشياء المدورة . . . اجمع بعض منها. * ما هى الأشياء المكورة . . . اجمع بعض منها. * هل تتدحرج الكرة. . . كيف تتدحرج الكرة على الأرض؟ * هل يتدحرج الطوق. . . كيف يتدحرج الطوق على الأرض؟ * هل يمكن أن أدخل داخل الطوق. . أرنى طريقة أو طريقتين. * هل يمكن دحرجة العصا. . كيف تتدحرج العصا على الأرض؟ * هل يمكن دحرجة الصندوق (المكعب)؟ هل يمكن تحريكه؟ * ما هى الأشياء الناعمة؟ . . هل تستطيع تمييزها؟ تقف المعلمة خلف ظهر التلاميذ وتنطط كرات مختلفة صغيرة، كبيرة، وتسأل الأطفال عن الأصوات : * ما هذا الصوت؟ . . هل هو صوت كرة كبيرة أم صغيرة؟. * ما هذا الصوت؟ . . هل هو صوت عصا أم كرة.
الجزء الختامى :	* الاصطفاف وملاحظة الوقفة الصحيحة. * رفع الذراعين عاليًا لعمل صقفة فوق الرأس.

الوحدة الأولى:

الدرس (٤) اسم الدرس (المفهوم): التعامل بالكرة على أسطح مختلفة.

الأدوات والأجهزة: أدوات بلاستيك صغيرة، طاولات رمل - أحواض ماء.

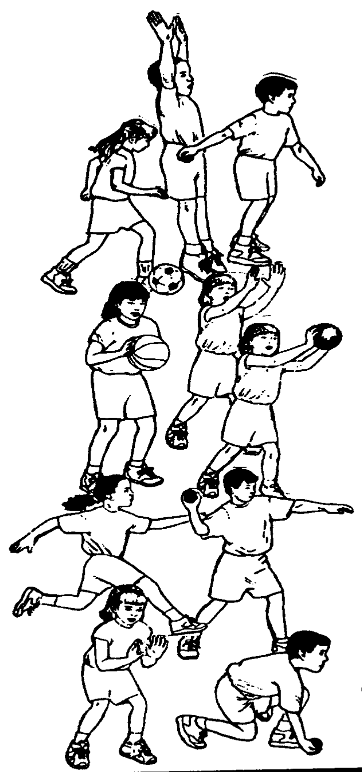
أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدى: (الإحماء)	تتابع لمس يد الزميل من خلال الوقوف قاطرتان مواجهتان - يقسم الفصل إلى أربع قاطرات.
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	تطلب المعلمة من الطفل التعامل بالأدوات المختلفة وبالذات الكرات على أسطح مختلفة (رمل - ماء - أرض صلبة - أرض خضراء)، وذلك من خلال التعليمات التالية: (الرمل) * دحرج الكرة على الرمل. * دحرج الكرة على الأرض.. أيهما أسرع؟ * هل تنط الكرة على الرمل؟ .. هل تنط على الأرض؟. (الرمل المبتل) * املأ أحد الجرادل الصغيرة بالرمل المبتل. * اقلب الجردل على رأسه وارفعه برفق، ماذا ترى؟ * هل يمكن تشكيل بناء من هذا الشكل؟ (المياه) * ضع الكرة فى حوض المياه .. هل تغرق الكرة؟ * ادفع الكرة على سطح الماء هل تتدحرج بسهولة؟ * ضع عصا خشبية على سطح الماء، هل تغوص؟ * املأ جردلا صغيرا بالماء من الحوض باستخدام كوب.
الجزء الختامى:	* الاصطفاف ومرجحة الذراعين أمامًا أسفل - عاليًا أسفل، ثم التحية.

الفصل الثاني عشر

□ □ □ □ □

نماذج وحدات تدريس التربية الحركية (للصف الأول الابتدائى)

○ ○ ○ ○ ○



- وحدة ١: التعامل مع الكرة والوعى الفراغى.
- وحدة ٢: ركل الكرة (الثبات - الحركة).
- وحدة ٣: الرمى أعلى الكتف (كرة صغيرة).
- وحدة ٤: الجرى والتمرير وإيقاف الكرة بالقدم.
- وحدة ٥: الدحرجة الأمامية.
- وحدة ٦: تنطيط كرة باليد.
- وحدة ٧: التنقل مع استلام الكرة باليدين.
- وحدة ٨: التمرير وامتصاص الكرة بالقدم.
- وحدة ٩: تنويعات ركل، ضرب ورمى الكرة.

الوحدة (١) التعامل مع الكرة والوعى الفراغى

٣-٤ دروس

المحتوى الحركى:

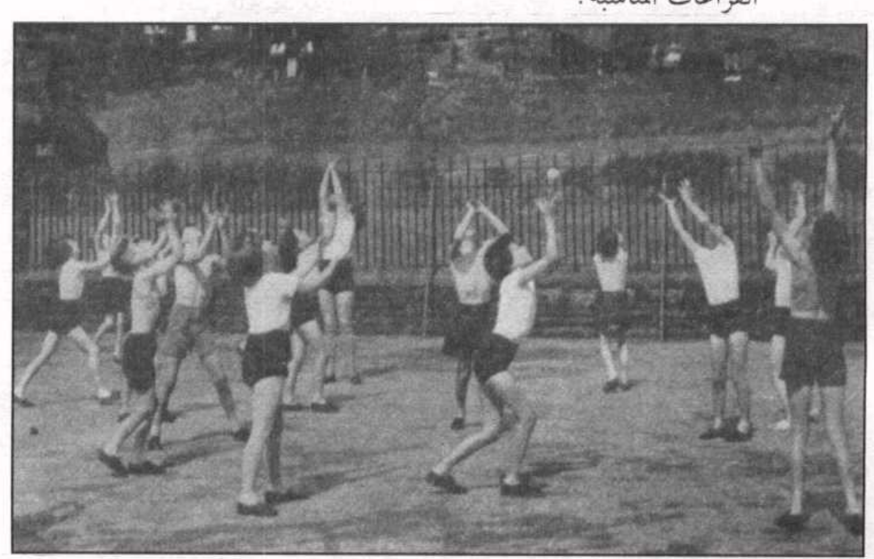
أنشطة انتقالية: التنقل والعمل فى الفراغ الشخصى.

أنشطة تناول: رمى، لقف، ركل الكرة.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* أن يختار الكرة ويعمل مستقلا، يحاول عمل أنشطة تناول متنوعة أثناء وجوده فى الفراغ الشخصى، والتنقل فى الملعب.
* يتعلم أنه مسئول عن الاحتفاظ بكرته من مضايقة الآخرين.
* يتحمل مسئولية الاحتفاظ بكرته أثناء إدارة وتنظيم الدرس.
* الوعى بالفراغ الخاص بالزملاء فى الفصل بأن ينظر إلى الأمام ويعمل فى الفراغات المناسبة.





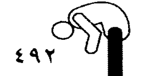
* يكتسب مقدرة الاستماع أثناء العمل والتوقف بسرعة عندما يطلب منه ذلك لفظيًا أو عند سماع التنبيه (صافرة - نداء).
* الالتزام بالنظام عندما يطلب منه العمل فى مكان محدد.

الأدوات:

كرات بلاستيكية أو مطاطية ١٢ - ١٥ سم.

الخبرات التعليمية:

* ماذا تستطيع أن تعمل بالكرة وأنت واقف فى الفراغ الخاص بك، اكتشف الفراغ المناسب بعيدًا عن الآخرين، واحتفظ بالكرة. عند سماع الصافرة توقف بأسرع ما يمكن. المهم الاستجابة السريعة. حسنا نبدأ الآن.
* (يقوم المعلم بإطلاق الصافرة، الانتظار لحظة، التعليق) كل تلميذ يمسك الكرة باليدين حتى لا تبعد عنه. يلاحظ أن بعض التلاميذ يؤدون حركات متنوعة بالكرة، يفضل أن تسمى هؤلاء التلاميذ وتمتدح أداءهم، مثال: بعض التلاميذ يؤدون تنطيط الكرة والبعض الآخر يقذفون الكرة عاليًا، وهكذا. المهم أن كل تلميذ يعمل فى الفراغ الشخصى المحيط به.
* هل تحتفظ بالكرة فى الفراغ الخاص بك؟ إذا انطلقت الكرة بعيدًا عنك، اجرِ واحضر الكرة وحاول مرة أخرى، تجنب إعاقة أداء زملائك.
* هل تستطيع قذف الكرة عاليًا ثم لقفها وأنت موجود فى الفراغ الخاص بك قبل أن تسقط على الأرض؟
* كيف يستطيع كل تلميذين العمل معًا بالكرة، استمع جيدًا للتعليمات قبل أن تبدأ، حدد الفراغ المناسب للعمل مع الزميل بكرة واحدة. (بعض التلاميذ يحتاجون للمساعدة لتحديد الفراغ المناسب بينهما).
* كل تلميذ بمفرده مع التركيز على تنطيط ومسك الكرة، كيف تستطيع تنطيط الكرة ولقفها بهدوء مع التنقل فى الملعب دون لمس أى زميل.



استـعد ابدأ (يطلب من الـتلاميذ البدء والـتوقف باستمـرار ويقوم المعلم بالـتعليق على مدى الـتزامهم بالتـعليمات وسرعـة التوقف والتحرك فى الفراغ المناسب).

* كيف تـستطيع تنطيط الكرة وأنت تجرى مع أداء حركات أخرى باليدين أو الرجلين.
* الآن وأنت تـؤدى التنطـيط بالكرة التـنقل، انظر حـولك واكتشف الفراغ المناسب وتوقف عند سماع الصافرة.
* كل تلـميذ يسـتعد مسك الكـرة. . التنقل للأمام عـند سماع الإشارة مع مراعاة التنقل بهدوء أقصى ما تستطيع، عدم الاحتكاك بزملائك.
* اخـتر بعض التلاميذ واطـلب منهم أن يؤدوا التنـقل بالكرة. مع ملاحظة الأداء بهدوء والتقدم للأمام دون الاصطدام بأى شخص آخر.
* من يستطيع قذف الكرة والتنقل عدة خطوات ثم لقفها؟ (يمكن لقف الكرة قبل أو بـعد ارتدادها بـالأرض) اطلب من التلاميـذ أداء بعض الحركات والمهارات الجديدة.

ملحوظة: (عند انتهاء كل درس اطلب من كل تلميذ وضع الكرة الخاصة به فى المكان المخصص لهذا).

تقدير السلوك (الاجتماعى)

اسم التلميذ	يستمع أثناء التحرك ويتوقف عند الإشارة		يؤدى المهام الحركية بهدوء واستمتاع		عندما يعمل يسمح للآخرين بالفراغ المناسب لأدائهم		التوقف عن اللعب عندما يتحدث المعلم	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ
أحمد	٤	٢٠٠٧/١٠/١	٣		٢		٤	
عادل	٢		٣		٤		٢	

المقياس (٥) دائما (٤) غالبا (٣) أحيانا (٢) نادرا (١) أبدا



الوحدة (٢) ركل الكرة (الثبات - الحركة)

٤ - ٥ دروس

المادة الحركية:

الجسم.

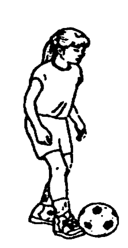
أنشطة تناول: ركل كرة كبيرة أو كرة متدحرجة بالقدم.

الأهداف:

بعد استكمال هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* الجرى لركل كرة كبيرة ثابتة، وركل كرة متدحرجة إليه.
* يتحكم فى مسار الكرة بأن يمرجح رجل الركل نحو الزميل (المرسل) أو الهدف.
* يتعلم ضرورة النظر إلى خلف الكرة لركلها بجانب القدم وليس أصابع القدم.
* يجب وضع القدم غير الراكلة بجانب الكرة عند الركل، ثنى ركبة رجل الركل عند ركل الكرة الثابتة أو المتدحرجة.
* يتعرف على طرق متعدد لركل الكرة (وجه القدم - سن القدم - جانب القدم الداخلى).
* يركل الكرة على نحو آمن فى الفراغات.





الأدوات:

كرة حجم كبير لكل تلميذين. . كرات مطاطة - كرات بلاستيكية.

الخبرات التعليمية:

يطلب المعلم من كل تلميذ أخذ الكرة، والوقوف فى الفراغ الشخصى الخاص به ويؤدى ما يلى:

* ركل الكرة بقوة قليلاً، إلى مسافة قصيرة ويراقب التلميذ مسار الكرة.
* هل تستطيع ركل الكرة بقوة قليلاً إلى مسافة قصيرة وتجرى خلفها وتلحق بها قبل أن تقف.
* يجب وضع القدم غير الراكلة قريبة من الكرة عند الركل.
* تأكد من النظر إلى خلف الكرة عند ركلها بجانب القدم (مراقبة خلف الكرة يمنع مرجحة القدم أعلى الكرة).
* حاول ثنى الركبتين عند مرجحة الرجل الراكلة للخلف لأداء الركل.
* استخدم الذراعين للخارج وجانبًا للاحتفاظ بتوازن الجسم.
* راقب فى كل مرة ركل الكرة. إن قوة الركل تتطلب زيادة مرجحة الرجلين للخلف.

حاول وضع الكرة على الأرض وتحرك للخلف بعيدًا عنها. الآن هل تستطيع المشى تجاه الكرة وركلها (مع تذكر وضع القدم غير الراكلة قريبة من الكرة).

* إذا نجحت فى ركل الكرة من المشى، حاول الآن ركل الكرة من الجرى.
* هل تستطيع ركل الكرة من الجرى دون أن تتوقف (يجب تذكير التلاميذ بأهمية وضع القدم غير الراكلة قريبة من الكرة قبل الركل والاحتفاظ بالذراعين للخارج جانبًا للاحتفاظ بالتوازن).
* هل تستطيع استخدام كل من القدمين وأنت تركل الكرة من المشى أو الجرى؟



* تذكر النظر خلف الكرة عند الجرى تجاهها لركلها. مرجحة الرجل الضاربة مستقيمة تجاه الزميل.

* يراعى عند ركل الكرة مع الزميل التدريج زيادة المسافة.

* هل تستطيع ركل الكرة للزميل خلال أقماع (توضع أقماع مسافة ٣-٥).

* حاول التغيير فى سرعة الانتقال لركل الكرة مع مراعاة تزايد السرعة (التحرك ببط فى البداية ثم زيادة السرعة).

* الآن تؤدى ركل الكرة مع تغيير القدم المستخدمة.

ركل الكرة فى اتجاهات مختلفة قريبًا من الزميل حيث يتحرك خطوة أو خطوتين للجانب لامتصاص الكرة.

* ركل الكرة نحو الحائط باستخدام درجات مختلفة من القوة.

* ركل الكرة مع تنوع المسافات بين الحائط وبداية الركل.

* هل تستطيع ركل الكرة إلى الحائط حيث ترتد بجانب قدميك (خطوة أو خطوتين)؟ هل تستطيع ركل الكرة حيث ترتد من الحائط وتقف قبل أن تصل إليك؟

ما أجزاء القدم التى تجعل ركل الكرة أكثر قوة؟ وجه القدم، سن القدم، جانب القدم الداخلى.. يطلب المعلم من التلاميذ اكتشاف أى الأجزاء لركل الكرة أفضل.

* هل تستطيع ركل الكرة نحو هدف مثل: القمع، زجاجة بلاستيكية، طوق؟.

* إذا كنت تريد ركل الكرة وأن تسير على الأرض يفضل توجيه الركل فى منتصف الكرة. ابدأ اكتشف ذلك.

* يطلب المعلم من التلاميذ ركل الكرة لمسافات محددة (٥، ١٠، ١٥ مترًا). وأن يستخدم التلاميذ كرات مختلفة الأوزان والأحجام كرات مطاطة أو كرات بلاستيكية أو كرات قدم.



وحدة (٣) الرمى أعلى الكتف

٤-٥ دروس

المحتوى الحركى:

السيطرة على الجسم وحركات التناول، الرمى أعلى الكتف بكرة صغيرة.

الجهد - القوة.

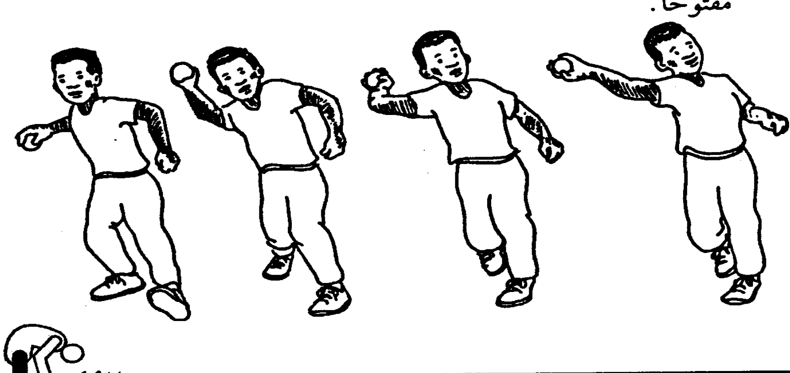
الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* تطوير رمى الكرة أعلى الكتف من خلال زيادة القدرة بتحويل وزن الجسم على القدم المقابلة لذراع الرمى وبواسطة زيادة فاعلية الفخذ والجذع.
* تعلم أن لف أعلى الجسم وانتقال وزن الجسم إلى القدم المقابلة يزيد من قدرة الرمى نظرًا لاشتراك المزيد من أجزاء الجسم.
* اكتساب عوامل الأمان والعمل التعاونى.

الأدوات:

* كرات قماش (خيط) ١٠-١٥ سم، كرة لكل تلميذ.
* استخدام حبال أو أكياس رمل لتحديد مجال الفصل إذا كان الملعب مفتوحًا.



الخبرات التعليمية:

* يبدأ الدرس بعمل تمرينات المرونة والإحماء. . دوائر بالذراعين مع تغيير الاتجاهات (الأمام - الخلف)، المدى (صغير - كبير)، الزمن (بطيء - سريع)، هل تتذكر عمل هذه التمرينات فى المنزل كل يوم هذا الأسبوع؟.

* اليوم تؤدى رمى الكرة الصغيرة أعلى لأبعد مسافة ممكنة. . من يستطيع أن يخبرنى ماذا يفعل لرمى الكرة بعيدًا؟ نعم يجب أن تكون اليد الرامية أعلى الكتف. . ويجب أن تؤدى خطوة للأمام بالقدم المقابلة لذراع الرمى. الآن أصبحت أكبر وأقوى. . أحب أن أرى ما هى المسافة التى تقف عندها بعيدًا عن الحائط. . وتستطيع أن تقذف الكرة وتصل إلى الحائط. تذكر عدم رمى الكرة عندما يكون أى شخص أمامك. ابدأ بالوقوف أمام الحائط ١٠-١٢ خطوة. فى حالة عدم وجود حائط يحدد خط (حبل) للرمى أعلى منه.

* يراعى الحذر قبل رمى الكرة، انظر قبل الرمى. . الرمى عندما لا يكون أى شخص أمامك.

* عند رمى الكرة على الحائط، اتخذ خطوات للخلف وراقب هل تستطيع الوصول بالكرة إلى الحائط. تحرك للأمام إذا لم تصل الكرة إلى الحائط.

* أحب أن أرى كل تلميذ يرمى الكرة على الحائط. . الرامى بالذراع أعلى الكتف، (يقوم المعلم بتسجيل أسماء التلاميذ الذين لديهم مشكلات رمى الكرة أعلى الكتف).

* الابتعاد مسافة كافية عن الحائط لأداء الرمية المناسبة لوصول الكرة إلى الحائط.

* تستطيع أن تحصل على قوة أكبر لرمى الكرة عندما تؤدى خطوة للأمام بالقدم المقابلة لذراع الرمى.



* إذا كان هناك بعض المعوقات فى رمى الكرة على الحائط، انظر إلى هدف أعلى الحائط وحاول توجيه الكرة.

* التأكيد على عامل الأمان (الرمى عندما لا يوجد شخص أمامك .. احترم الزملاء أثناء انتظار دورهم فى الرمى).

* يراقب المعلم التلاميذ الذين يؤدون الرمى بشكل جيد (خطوة للأمام بالقدم المقابلة لذراع الرمى - مشاركة حركة الجذع) واطلب من هؤلاء التلاميذ الأداء مع التعليق على النقاط الفنية الصحيحة.

* تحدث مع نفسك (القدم المقابلة).. الخطوة للأمام مع الرمى يساعدك على زيادة قوة الرمى.

* عندما تؤدى خطوة للأمام بالقدم المقابلة لذراع الرمى، .. تؤدى الذراع الرامية بسرعة كبيرة.

* هل تستطيع أداء خمس محاولات صحيحة ضرب الكرة بالحائط.. (التعاون مع الزميل).

* ما هى عدد الخطوات التى تبعد عن الحائط وتستطيع رمى الكرة على الحائط.. تذكر أهمية أن يعمل جانبى الجسم عند الرمى. يعنى أن ترمى الكرة باليد المفضلة وأخذ خطوة بالقدم المقابلة لليد الرامية.

* يجلس نصف الفصل ويشاهدون النصف الآخر يؤدون الرمى وقدم الخطو. ملاحظة هل يؤدون الرمى باستخدام جانبى الجسم.

* نحاول الآن رمى الكرة مسافة أبعد.. كل مرة ترمى الكرة وتضرب الحائط، تأخذ خطوة للخلف وتحاول مرة أخرى. إذا لم تصل الكرة إلى الحائط تحرك قريبًا من الحائط (يراقب التلاميذ الذين لا يستطيعون مشاركة أجزاء الجسم المقابل لذراع الرمى).

* لتحقيق سرعة أكبر للرمى، اجعل حركة الذراع أعلى الكتف سريعة جدًا.

* يطلب من التلاميذ أداء رميتين الأولى، أداء حركة اليد ببطء شديد، والثانية، أداء حركة اليد بسرعة كبيرة جدًا. . ما الفرق بين الرميتين فى جعل الكرة تقترب من الحائط؟ بالطبع. . الرمى السريع يجعل الكرة تسير مسافة أبعد.

* يراعى تحريك كل الجزء العلوى للجسم لزيادة قوة الرمى، حاول لف وتدوير كتفك والمقعدة للخلف عند الإعداد للرمى، ثم اللف للأمام مع أخذ خطوة للأمام والرمى. (ساعد الأطفال لعمل نموذج. احتفظ بأسماء التلاميذ الذين لديهم مشكلات لأداء لف الجذع وقدم لهم التوجهات).

* الاحتفاظ بالنظر موجه نحو الحائط (المنطقة المطلوب توجيه الهدف نحوها). عند تحريك الكرة للخلف للرمى، اللف. . . الاحتفاظ بالنظر موجه نحو الهدف على الحائط.

* من يستطيع توضيح الأشياء المهمة التى تؤدى إلى رمى الكرة بعيدًا؟.



وحدة (٤) الجرى والتمرير وإيقاف الكرة بالقدم

٤ – ٥ دروس

المحتوى الحركى:

التحكم والسيطرة.

حركات تناول:

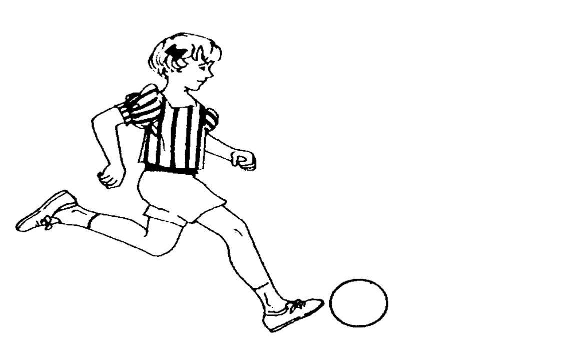
المحاورة، التمرير وإيقاف الكرة بإحدى القدمين.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة التعليمية يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* الجرى بالكرة مستفيداً من الفراغ بعمل خطوات جرى قصيرة ودفع الكرة بالقدمين بخفة للاحتفاظ بالكرة قريبة أمامه.
* وضع قدم السند جانب الكرة مع إشارة أصابع القدمين نحو اتجاه التمرير ومرجحة الرجل التى تؤدى الركل نحو الهدف.
* تعلم كيفية إيقاف الكرة بوضع بطن القدم على الجزء الخلفى للكرة.





الأدوات:

كرات قدم، أقماع، أكياس رمل، زجاجات بلاستيك.

الخبرات التعليمية:

* هل تستطيع الجرى بالكرة مستخدمًا إحدى القدمين ثم القدم الأخرى؟ . . عند سماع الصافرة إيقاف الكرة. تجنب الاحتكاك بزملائك أثناء الانتقال بالكرة.
* الآن اجرِ بالكرة مع عمل خطوات قصيرة، دفع الكرة بخفة بالجزء الداخلى والخارجى للقدمين والانتقال فى الفراغ، توقف عند الإشارة.
* هل تستطيع الجرى بالكرة فى فراغ (٣٠ ثانية) دون أن تلمس كرتك أو الأشخاص الآخرين (تكرار عدة مرات).
* الآن مطلوب تغيير مسار التنقل عند سماع الصافرة.
* الجرى بالكرة فى فراغ لمدة دقيقة مع مراعاة عدم لمس الكرة للكرات الأخرى أو الزملاء (تكرار عدة مرات).

(يراعى تذكير التلميذ: عمل خطوات سريعة وقصيرة - دفع الكرة أمامه بخفة وضع الذراعين جانبًا للمحافظة على التوازن).

* الجرى بالكرة حول جميع الأقماع. احرص على عدم لمس أى قمع أو كرات الزملاء تقدم فى مناطق الفراغ.
* الجرى بالكرة حول كل قمع تصل إليه. . يمكن إيقاف الكرة لمنع لمس القمع. . النظر إلى الفراغ المناسب ثم الجرى بالكرة حول القمع التالى، وهكذا. . .
* استمرار دفع الكرة من خلال خطوات سريعة وقصيرة باستخدام أجزاء مختلفة للقدمين يجب السيطرة على الكرة كما تريد.



* نبدأ اللعب الآن وكل تلميذ له ٥ نقاط، عندما تلمس كرتك القمع أو أى كرة أخرى يخصم منك نقطة. إذا استطعت إيقاف كرتك بالقدم أو الساق عند سماع الصافرة تمنح نقطة لدرجتك.

* الجرى بالكرة نحو القمع وعندما تصبح الكرة على وشك لمس القمع، نقوم بتغيير اتجاه الكرة بسرعة. بعض الأحيان تغيير الاتجاهات القدم اليسرى، وبعض الأحيان تغيير الاتجاهات بالقدم اليمنى.

* تقسيم الفصل إلى نصفين، يجلس تلاميذ نصف الفصل يشاهدون تلاميذ النصف الآخر يؤدى الجرى بالكرة. . ويطلب من التلاميذ الجالسين، ملاحظة سلوك معين مثل تحديد التلميذ الذى يستغل الجرى فى الفراغ على نحو جيد ولا يصطدم أو يلمس الكرات أو الزملاء الآخرين. . . ومن أمثلة الأسئلة النوعية ويطلب من التلميذ الإجابة المباشرة عليها.

* من التلميذ الذى يجرى بالكرة دون الاصطدام بأى شخص؟.

* من التلميذ الذى يجرى بالكرة ورأسه لأعلى والنظر للفراغ المفتوح؟.

* بعد أن استطعت التحكم فى الكرة وأداء الجرى بالكرة على نحو جيد. حاول تمرير الكرة للحائط (أو الزميل) بالجزء الداخلى للقدم، وإيقاف الكرة بأى جزء من قدمك. تدوير قدم التمرير للجانب حيث ضرب الكرة بالجزء الداخلى للقدم. . دائمًا إيقاف الكرة قبل تمريرها للخلف (اجعل أحد التلاميذ يؤدى النموذج).

* إذا كان التلميذ يؤدى التمرير على نحو جيد بإحدى القدمين، يطلب منه أداء التمرير بالقدم الأخرى.

* يؤدى التلميذ إيقاف الحركة بأجزاء مختلفة بالقدمين. هل تستطيع إيقاف الكرة باستخدام داخل القدم، خارج القدم، بطن القدم، وجه القدم؟

* اتخاذ أوضاع مختلفة قدم رجل الارتكاز (التى لا تؤدى الركل) عند أداء التمرير . . . أحيانًا تتجه لليسار وأحيانًا تتجه لليمين. . وملاحظة أين تسير الكرة عندما تتجه قدم الارتكاز.



* يقوم التلميذ بمتابعة عدد المحاولات الصحيحة لتمرير الكرة للحائط (الزميل) وإيقاف الكرة عند عودتها دون لمسها باليدين.
* هل تستطيع تمرير الكرة على نحو صحيح (اتجاه الكرة نحو قدم الزميل) ١٠ مرات؟.
* يقف التلميذ فى أماكن مختلفة ويراقب هل الزميل يستطيع تمرير الكرة مستقيمة فى كل مرة؟.
* إذا كنت تريد أن تزيد من التحدى لدى التلاميذ، يطلب منهم زيادة سرعة التمرير ومتابعة إيقاف الكرة بقدمه.
* هل تستطيع إيقاف الكرة عندما تمرر إليك من الزميل ٢-٣ خطوات فى الجانب؟.
* تذكر كيف تحرك القدمين بسرعة لمتابعة الكرة. امسك الكرة باليدين؟ الآن دعنا نرى هل تستطيع الحركة بسرعة وتصبح أمام الكرة وإيقافها بالقدم؟ يقوم الزميل (أ) بتمرير الكرة إلى جانب الزميل (ب) ٢-٣ خطوات.
* يطلب من كل تلميذين عدد المحاولات الصحيحة للتمرير والاستلام.. مع التأكيد على العمل خلال الفراغ (المساحة) المناسبة.

تقييم مهارة الجرى وإيقاف الكرة

اسم التلميذ	الجرى بالكرة، دفع الكرة بكلتا القدمين أثناء الجرى		استخدام أجزاء مختلفة للقدم لإيقاف الكرة		إشارة قدم الارتكاز إلى اتجاه التمرير		اتخاذ الجسم الوضع الصحيح لاستقبال الكرة	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ
هدى	٣		٣		١		٣	
	٤		٤		٣		٥	
أسامة	٥							

المقياس ٥ غالبا ٤ = $\frac{٢}{٣}$ أغلب الوقت ٣ = نصف الوقت ٢ = $\frac{١}{٣}$ الوقت ١ = نادرا



وحدة (٥) الدحرجة الأمامية

٣-٥ دروس

المادة الحركية:

أنشطة انتقالية: الدحرجة الأمامية.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* أداء الدحرجة الأمامية بوضع راحتى اليدين مسطحتين على المرتبة، الأصابع تتجه مستقيمة للأمام، شد عضلات الذراعين، تتكور الرأس لنقل وزن الجسم على الكتفين والظهر والمقعدة مع استمرار وضع التكور للوصول لوضع الوقوف.

* الدحرجة من جانب المرتبة إلى الجانب الآخر. التنقل فى مسار مستقيم.

* العمل بهدوء دون لمس زملائه عند العمل المشترك على مرتبة واحدة.

الأدوات:

مرتبة حجم صغير لكل تلميذ. أو مرتبة حجم كبير تسمح لتلميذين أو أكثر لأداء الدحرجة.

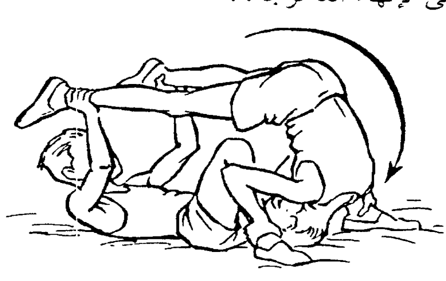






الخبرات التعليمية:

* هل تستطيع الدحرجة فى خط مستقيم فى الفراغ الخاص بك؟.
* هل تستطيع الدحرجة أو التنقل بطرق مختلفة.. حاول مع بقاء الجسم على فراغ المرتبة؟.
* أرى أن بعض التلاميذ ينهى الدحرجة وكل من الجسم والرجلين مفرودين.. هل تستطيع الدحرجة وكل من الجسم والرجلين متكورين؟.
* أحب أرى أفضل دحرجة لديك، الآن تدحرج فى خط مستقيم عبر المرتبة؟
* عندما تنتهى الدحرجة .. أحب أن أرى كيف تستطيع الوقوف على القدمين بسرعة.
* حاول شد عضلات الذراعين لتصبح قوية. لو كانت الذراعان ضعيفتين يصعب عليك إتمام الدحرجة.
* بعد أداء الدحرجة هل تستطيع المتابعة للأمام للوقوف سريعًا؟ تجنب إنهاء الدحرجة وأنت راقد على ظهرك أو جالس على المرتبة.
* أحب أن أرى من يستطيع عمل مرجحة أمامية والوثب عاليًا بعد الدحرجة.
* أحب أن أرى هل تستطيع رفع اليدين عاليًا اتجاه البساط عندما تؤدى الوثب لأعلى لإنهاء الدحرجة؟.



* تجنب إنـهاء الدحرجة وأنت جالس على المرتبة. احتفظ بتكور الجسم عند الدحرجة. ضع القدمين على الأرض بسرعة والوثب.

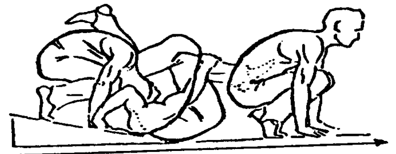
* هل تستطيع الدحرجة ثم الوثب لأعلى مع عمل نصف لفة فى الهواء؟

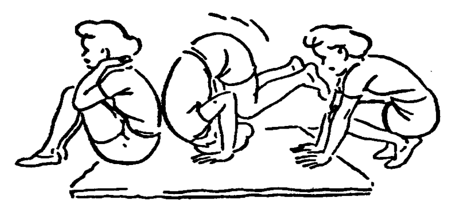
* من يستـطيع عمل نصف لفة فى الهواء وعند الهبوط يؤدى دحرجة خلفية سريعة على المرتبة؟

* هل تستطيع التفكير فى عمل شىء آخر لانتقال الجسم خلفًا عبر المرتبة؟

تقييم الدحرجة الأمامية

اسم التلميذ	يؤدى الدحرجة والجسم متكور		يدفع بقوة الذراعين والرجلين		ينقل معظم وزن الجسم على الكتفين		يحتفظ بوضع التكور خلال نصف أو أكثر للدحرجة	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ





وحدة (٦) تنطيط الكرة باليد

٢ - ٤ دروس

المادة الحركية:

الجسم: الأنشطة الانتقالية وغير الانتقالية.

أنشطة التناول: ارتداد أو تنطيط الكرة باليد أو اليدين.

الأهداف:

بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* ارتداد أو تنطيط الكرة بيد واحدة واليدين بالتبادل مع الثبات والحركة.
* يتعلم الفرق بين ارتداد وتنطيط الكرة. (تنطيط الكرة بإحدى اليدين، يعنى دفع «أو ضرب» الكرة نحو الأرض عدة مرات متتالية دون مسك الكرة. ارتداد الكرة يعنى سقوط أو رمى الكرة نحو الأرض).
* يتعرف أن زيادة أو انخفاض مهارته يتحدد من خلال ممارسته.

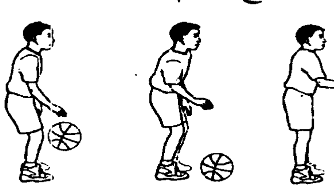
الأدوات:

كرات مطاط ٢٠ سم، ٤-٦ صندوق للكرات.

الخبرات التعليمية:

يعطى كل تلميذ كرة، وعند الإشارة يقوم بتنطيط الكرة بدفعها بيد واحدة كل مرة ترتد الكرة على الأرض.

* هل تستطيع تنطيط الكرة مع التقدم (التحرك) خلال الملعب (الصالة)؟



* كل تلـميذ يـراعى دفع الكرة اتجـاه الأرض بيد واحدة فـى كل مرة ترتد لأعلى.

* وأنت تقوم بتنطيط الـكرة انظر إلى الفراغ المطلوب التحرك خلاله (يطلب المعلم من التلاميذ التوقف ويوضح لهم ما المقصود بالفراغ المفتوح أى أن يكون التلميذ بعيدا عن زملائه).

* كم عـدد المرات تسـتطيع ارتـداد الكرة ثم مـسكهـا أو تنطـيطها دون أن نـفقـدها؟ (يـراقب المعلـم التلاميـذ المتـرددين فى أداء التـنطـيط ويقوم بتحـفيزهم ثم يطلب مـنهم تنطيط الـكرة ٢-٣ مرات والتدرج فى زيادة عدد المرات).

* حاول تنطيط الكرة بيد واحدة. . ادفع الكرة اتجاه الأرض. تذكر الدفع - وليس الضرب حاول تجنب مسكها بعد ارتدادها.

بعض التلاميذ يستطيعون عمل أكثر صعوبة ويتحدى قدراتهم. يطلب المعلم من التلاميذ اكتشاف طرق أخرى للانتقال بالإضافة إلى المشى أو الجرى.

* هل تستـطيع تنطيط الكرة بيد واحدة مع استخدام طرق أخرى للتنقل مثل الحجل. . طرق أخرى.

* الاستمرار فى تنطيط الكرة مع تنوع حركات القدمين.

* عند سماع الإشارة يؤدى التلميذ حركات مختلفة بالقدمين.

* يطلب المعلم من التلاميذ عمل أشياء مختلفة.

* يقدم المعلم أفكارا جديدة عديدة لمشاركة التلاميذ مثل:

- هل تستطيع الوثب أعلى الكرة مرتين ثم استمرار التنطيط؟

- هل تستطيع التغير فى ارتفاع الكرة عن الأرض؟

- هل تستطيع التنقل (التحرك) بين الأقماع؟

* تذكر عندما ترتد الكرة من الأرض فإن الأصابع ومفصل رسغ اليد يمتصان قوتها لأعلى.



وحدة (٧) التنقل مع استلام الكرة باليدين

٣ - ٥ دروس

المحتوى الحركى:

أنشطة تناول: الرمى أعلى الكتف.

أنشطة انتقالية: التنقل والاستلام.

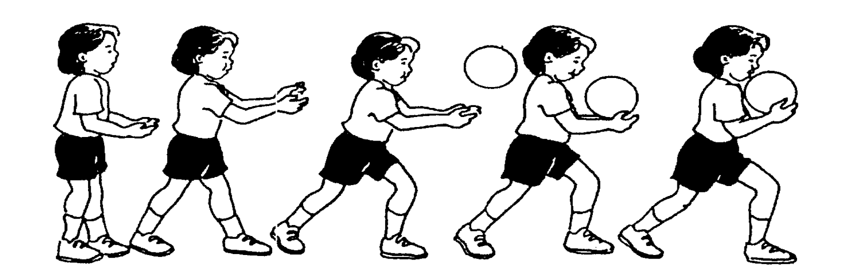
الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* يستلم الكرة ويجذبها نحو جسمه.
* يرمى الكرة الصغيرة أو كيس الرمل والتنقل لاستلامها.
* يتعلم أن أخطاء الرمى والاستلام متوقعة ويجب التحلى بالصبر مع نفسه وزملائه.
* يكتسب الوعى بالفراغ الشخصى عند الاستلام.

الأدوات:

كرة صغيرة أو كيس حب لكل تلميذ أو تلميذين.



الخبرات التعليمية:

* يفضل تعليم هذه الوحدة فى ملعب مفتوح لتوفير فراغ أكبر لأداء الانتقال والاستلام بأمان. حاول أن تبذل أقصى ما عندك لأداء أفضل الرمى والاستلام. اختر زميلا، وكرة واحدة (أو كيس الرمل) اكتشف الفراغ الشخصى المناسب، كم عدد المرات تستطيع الرمى والاستلام للكرة (كيس الرمل).
* حاول الرمى أعلى الكتف (اجعل اليد تسير أعلى كتفك).. وحاول إرسال الكرة (كيس الرمل) على نحو صحيح إلى زميلك.
* عند أداء الرمى تذكر الخطو للأمام بالقدم المقابلة لذراع الرمى. ساعد زملاءك على تذكر ذلك.
* استخدم اليدين والأصابع عند الاستلام، التحرك اتجاه الكرة إذا لم تصل الكرة إليك، زيادة المسافة بين الزميلين فى حالة الاستلام بنجاح، تصغير المسافة بين الزميلين عند وجود صعوبات الاستلام بالكرة وهناك صعوبات تسمح بارتداد الكرة على الأرض.
* التفكير ماذا تفعل الأصابع عند محاولة الاستلام للكرة.. فى حالة استلام الكرة المرتفعة (أعلى الوسط) يتم الاستلام حيث اتجاه الأصابع لأعلى، والإبهامان متقاربان، أما فى حالة استلام الكرة (أسفل الوسط)، يكون اتجاه الأصابع لأسفل والأصبعين الصغيرين متجاورين.
* إذا استطعت رمى الكرة جيدًا، تعامل مع زميل مستخدمًا كيس الرمل، وشاهد هل تستطيع أن تؤدى الاستلام جيدًا.
* إذا كانت الكرة عند رميها تذهب إلى جانب زميلك، حاول الآن رميها فى خط مستقيم تجاه يد الزميل عن التخلص من الكرة.
* الرمى الجيد يتطلب احتفاظ العينين على الأهداف.. احتفظ بالعينين مركزتين على زميلك أثناء الرمى.



* اتخذ وقفة الاستعداد والتحرك فى اتجاه استلام الكرة. . هل تستطيع استلام الكرة العالية.

* كن مستعدا لتحريك قدميك إذا لم تصل الكرة إليك.

* هل تستطيع رمى الكرة إلى جانب الزميل، حيث يحتاج إلى التحرك مسافة قليلة لاستلام الكرة؟.

* يمكن أن يطلب التلميذ المستلم من زميله مكان توجيه الرمى، ويقوم بالاستعداد للجرى إلى المكان المتوقع لاستلام الكرة.

* يقوم المستلم بجذب اليدين نحو الصدر عند لمس الكرة لليدين. هذا يساعد على امتصاص سرعة الكرة والاحتفاظ بالكرة من الارتداد خارج اليدين.

* تأكد أن الرمى فى منطقة الفراغ للزميل المستلم بما يسمح له بالجرى والاستلام.

* كيف يعطى التلميذ الرامى المزيد من الوقت لاستلام زميله للكرة؟ كيف يتحقق ذلك. . رمى الكرة عالية فى الهواء.

* يجب أن يجذب المستلم الكرة نحو جسمه. . السيطرة عليها بإحكام.

* راقب الفراغ الخاص بك، تحتاج الابتعاد قليلاً عن زملائك. . كن حذرًا أنك لا تجرى فى الفراغ الخاص بالزملاء عند أداء الرمى والاستقبال. . ما المسافة المطلوب رمى الكرة بعيدًا عن الزميل ويمكن استلامها.

* إذا كان الزملاء لا يستطيعون استلام الكرة، هل ترمى الكرة بعيدًا عنهم؟ اجعل الكرة تصل قريبة من زميلك مسافة قدمين؟ ولا ترسل الكرة بعيدًا جدا. . تأكد أن زميلك يستطيع استلام كل كرة.

* حاول استلام كل كرة. . أحب أن أرى كم عدد المرات تستطيع استلام الكرة؟

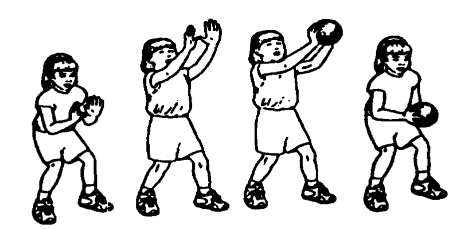


* تغيير الزميل.. هل تستطيع الاستلام جيدًا من الزملاء الآخرين؟
* حاول رمى الكـرة خلفًا فور استلامها بحيث يستطيع الزميل استلامها عند الجرى خطوات قليلة.
* كيف تـستطيع رمى الكرة عاليًا فى الهـواء؟ تحتاج ميل الجـذع للخلف وسقوط كتف الرمى للخلف لأداء رمى الكرة عاليًا.
* إذا كـان التلميذ لديه صعوبات لـرمى الكرة عاليًا فى الهواء.. اطلب منه رمى الكـرة أعلى خط على الحائط ارتفاع ٥-٨ أمتار أو تقف أمامه رافعًا الذراعين وتطلب منه محاولة رمى الكرة بعيدًا وأعلى اليدين.
* اجعل حركة اليد سريعة أعلى الـكتف لجعل اليد تسير أسرع، وعالية فى الهواء.
* هل تـستطيع استلام الـكرة على الجانبـين (جهة اليمـنى - جهة اليسار؟) تذكر أن الـيدين مـستعـدتان لاستلام الـكرة والأصـابع متجـهة لأعلى والإبهامان متلامسان لاستلام الكرة العالية.
* كم عدد مرات الاستلام الصحيحة للكرة (من الحركة/ الجرى)؟
* الآن أحب أن أرى كيف تستطيع زيادة عدد مرات الاستلام الصحيحة؟

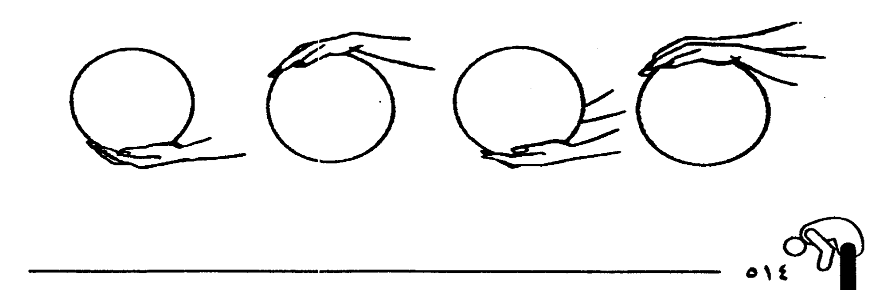


تقييم عملية الاستلام								
اسم التلميذ	الأصابع لأعلى، تقارب الإبهامين عند الاستلام المرتفع		الأصابع لأسفل، تباعد الإبهامين عند الاستلام المنخفض		استقرار استلام الكرة باليدين		يجذب الكرة جزئيا أو كليا نحو الصدر	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ
خالد	٣	٩/٢٠	٤	٩/٢٠	٣	٩/٢٤	٤	٩/٢٤
إبراهيم	٤	٩/٢٠	٢	٩/٢٠	٣	٩/٢٤	٣	٩/٢٤

دائما = ٥ غالبا = ٤ أحيانا = ٣ نادرا = ٢ أبدا = ١



تنويعات تعامل اليد مع الكرة



وحدة (٨) التمرير وامتصاص الكرة بالقدم

٤ - ٥ دروس

المحتوى الحركي:

الأنشطة الانتقالية: الانتقال لإيقاف الكرة، إيقاف الكرة، إيقاف الكرة ببطن القدم، وبوجه القدم لكل من القدمين.

أنشطة التناول: تمرير كرة كبيرة بالجزء الداخلى والخارجى لكل من القدمين.

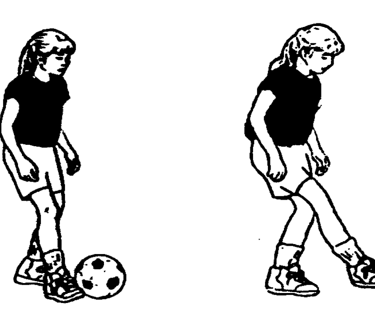
الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* تمرير كرة القدم، بالجزء الداخلى والخارجى لكلتا القدمين.
* الانتقال وامتصاص الكرة.
* الانتقال وإيقاف الكرة.
* تعلم أن البدء للانتقال السريع يتم توازن الجسم.
* إظهار التعاون مع زملاء الفصل من خلال استعادة الكرات الشاردة.

الأدوات:

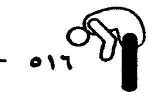
كرة قدم وقمع لكل طفل.





الخبرات التعليمية:

* يطلب المعلم من التلاميذ ركل الكرة نحو الحائط من مسافة ٥ أمتار، بهدف تنمية الوعى لديهم الإحساس بقوة الركل للكرة.
* أحب اليوم أن أرى هل تستطيع ركل الكرة فى خط مستقيم نحو الحائط مستخدمًا الجزء الداخلى أو الخارجى للقدم؟ احرص على إيقاف الكرة قبل ركلها مرة أخرى نحو الحائط.
* يقف التلميذ مواجهًا بالجانب للحائط (كتف قدم الارتكاز مواجهة للحائط) تمرير الكرة ركلها بالجزء الداخلى للقدم.
* تذكر أن ركل الكرة بالجزء الداخلى للقدم يؤدى إلى مسار الكرة فى الاتجاه المنخفض نحو الأرض.
* اجعل قدم الارتكاز (القدم التى لا تؤدى الركل) بجوار الكرة عند الخطو للأمام لأداء الركل. ثم تمرير الكرة بالجزء الداخلى للقدم. حاول توجيه القدم فى منتصف الكرة.
* كم عدد المرات تستطيع تمرير الكرة نحو الحائط بالجزء الداخلى للقدم وإيقافها عندما تعود إليك؟
* هل تعرف سبب ارتداد الكرة من الحائط بعيدًا عنك؟ السبب إنك تركل الكرة عاليًا. احرص على ركل الكرة ببطن القدم حتى تتحكم وتسيطر عليها.
* الآن استطعت تمرير الكرة منخفضة بالجزء الداخلى للقدم. أحب أن أرى محاولتك كيف تؤدى تمرير الكرة بالجزء الخارجى للقدم؟
* شىء رائع.. معظم التلاميذ يستطيعون تمرير الكرة نحو الحائط. الآن أحب أن أرى كم عدد المرات تستطيع تمرير وإيقاف الكرة دون لمسها بأى جزء من جسمك فيما عدا القدمين.. القدمين فقط.



* هل تستطيع استخدام القدمين فى ركل وإيقاف الكرة المنخفضة؟ حاول تبديل القدمين فى كل مرة.

* يراعى شد عضلات القدم والكعب مرجحة القدم للخلف والمتابعة لزيادة قوة ركل الكرة.

* دقة تمرير الكرة (الجزء الداخلى أو الخارجى للقدم) يتطلب من التلميذ توجيه أصابع قدم الارتكاز، ومرجحة القدم الضاربة نحو نفس اتجاه الهدف.

* معظم التلاميذ الآن يستطيعون إيقاف الكرة ببطن القدم. . حاول الآن إيقاف الكرة (بأعلى الجزء الداخلى للقدم) وجه الأصابع قريبة من الأرض أمام الكرة عند لمس الكرة للقدم.

* تحتاج إلى ميل الجذع للأمام لتصبح مستعدا لجعل أصابع القدم تشير لأسفل خلف الكرة لركلها.

* كم عدد التمريرات تستطيع التحكم فى إيقاف الكرة دون مساعدة اليدين؟

* حاول الآن تمرير الكرة فى خط مستقيم إلى الزميل. عند سماع الإشارة اختر أحد الزملاء القريب منك، حدد الفراغ المناسب مع الزميل، ابدأ تمرير الكرة مع الزميل.

* حاول أن تجعل كل تمريرة تصل بدقة إلى الزميل، ولا يحتاج إلى الانتقال من مكانه لإيقاف الكرة.

* يجب أن يراعى كل تلميذ تبادل استخدام القدمين عند إيقاف الكرة.

* اجعل وزن الجسم ينتقل إلى الأمام على مقدمة القدمين لتسهيل الانتقال بسرعة. حاول إيقاف الكرة والتمرير بسرعة.

* أحب أن أرى من يستطيع عمل أكثر تمريرات وإيقاف الكرة بشكل صحيح. تذكر وضع وزن الجسم للأمام على مقدمة القدمين والانتقال بسرعة للوقوف فى خط الكرة.



* الآن يحاول المستلم للكرة الإشارة للمكان الذى يفضل استلام الكرة عنده، بينما يقوم الممرر تمرير الكرة تبعًا لإشارات المستلم. حاول إرسال الكرة إلى الهدف بأن تجعل أصابع قدم الارتكاز مستقيمة نحو الهدف.

* توجيهات للتلاميذ الذين يقومون بالاستلام. اتخذ أفضل وضع استعداد تستطيع من خلاله استلام الكرة. الميل للأمام على مقدمة القدمين.

* توجيهات للتلاميذ الذين يقومون بالتمرير: اختر القدم التى تمرر الكرة بعناية أحيانًا يتم التمرير بالجزء الداخلى للقدم وأحيانًا أخرى بالجزء الخارجى.

* إذا كنت تستطيع تمرير الكرة ثلاث أو أربع مرات صحيحة يراعى اتساع المسافة خطوة أو خطوتين، تأكد أنك تستطيع التمرير بدقة نحو الهدف الذى يشير إليه زميلك.

* توجيهات للتلاميذ الذين يقومون بالتمرير: إذا فشل زميلك فى السيطرة على الكرة حاول أن تؤدى التمرير بمزيد من الدقة بأن تجعل أصابع قدم الارتكاز تتجه نحو منتصف الجسم لزميلك، وأن تجعل الجزء الداخلى للقدم الضاربة يتجه نحو الزميل. كما يراعى التأكيد على استخدام كل من القدمين لإيقاف أو تمرير الكرة.

* يمكن تصنيف التلاميذ إلى مجموعات كل مجموعة أربعة تلاميذ.

* يقوم التلميذ بتمرير الكرة إلى بقية المجموعة (٣ تلاميذ) بحيث يؤدى كل تلميذ إيقاف الكرة وتمريرها مرة أخرى له.

* يتم إيقاف الكرة بالجزء الداخلى أو السطح الخارجى للقدم.

* تذكر اتجاه قدم الارتكاز نحو المستلم.

* حاول أن تعطى للقدمين ممارسة متساوية فى إيقاف وتمرير الكرة.



* لاحظ كيف تستطيع بسرعة تمرير الكرة إلى شخص آخر.

- تجنب عدم إرسال الكرة للخلف للشخص الذى يمررها لك.
- كل تلميذ يحتاج إلى الكثير من الممارسة لتحسين المستوى.

تقييم الامتصاص وإيقاف الكرات								
اسم التلميذ	هل يستطيع إيقاف الكرة ببطن القدم لكلتا القدمين؟		يستطيع إيقاف الكرة بوجه القدم		يتحرك بسرعة للجانب لإيقاف الكرات		يستطيع الإيقاف أو التحكم فى الكرات القريبة منه	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

دائما = ٥   غالبا = ٤   أحيانا = ٣   نادرا = ٢   أبدا = ١



الوحدة (٩) تنويعات ركل وضرب ورمى الكرة

٣ - ٥ دروس

المحتوى الحركى:

الجسم: أنشطة التناول: الإرسال بعيد (الركل - الضرب - الرمى).

الفراغ: المجالات: عام - شخص.

المستويات: مرتفع، متوسط، منخفض.

الامتداد: قريب من، بعيد عن.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة التعليمية يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* اكتشاف تنوعات واسعة لأنشطة التناول بواسطة الركل، الضرب والرمى للكرات بقوة.
* أداء أنماط حركية شائعة للركل والضرب والرمى.
* اختيار مناطق نشاط مفتوحة لزيادة المشاركة والأمان.
* تنظيم الأدوات قبل الانتقال إلى نشاط آخر.
* اللعب بجانب زملائه والتعبير عن أفكاره الحركية.

الأدوات:

الركل: كرات شاطئ أو كرات تنس، كرات قماش (٢٠-٣٠ سنتيمترا).

ملعب مفتوح (إذا كانت مساحة الملعب محدودة استخدام أهداف حائط كبيرة أو بالونات أو كرات شاطئ معلقة فى حبال).

الضرب بأداة: كرات شاطئ أو كرات بلاستيك (٢٠-٣٠ سنتيمترا) شرائط أرض، موانع بلاستيك، مضارب يد قصيرة.

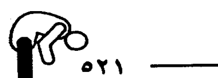
الرمى: أكيـاس رمل على خط الرمى على بعد مسافة (٢-٤ أطوال التلميذ) بعيدًا عن الحائط.

الخبرات التعليمية:

* (يمكن استخدام أنشطة الركل - الضرب - الرمى فى نفس اليوم أو تدريجيًا فى أيام مختلفة).
* بعد تحديد منطقة النشاط (ملعب - صالة اللعب)، الإعداد الجيد لمنطقة النشاط بما يسمح للتلاميذ رؤية النموذج.
* ويراعى عدم زيادة عدد التلاميذ عن ثلاثة فى كل محطة.

أنشطة الركل:

* ركل الكرة بعيدًا، الآن، الجرى وإيقاف الكرة، إحضار الكرة فى مكان البداية وركلها مرة أخرى بعيدًا. (إذا كان ركل الكرة نحو الحائط بدلاً من المكان المفتوح يطلب من التلميذ ركل الكرة بقوة).
* المشى بعيدًا عن الحائط، الآن، مرجحة الرجل وركل الكرة بعيدًا. دعنا نرى ركل الكرة أكثر قوة، هل نستطيع العودة للخلف والجرى لركل الكرة؟ الجرى وركل الكرة بقوة. الجرى لإحضار الكرة. (التركيز على الجرى القصير، السريع والتشجيع على استخدام قدم الركل).
* ركل الكرة بالقدم الأخرى (مع ملاحظة مرجحة الرجل من الأمام للخلف.. ضرورة أن يحتفظ التلميذ بالتوازن أو الحجل على إحدى القدمين قبل أداء مرجحة كبيرة بالرجل).
* التفكير فى شىء بعيد.. واجعل الكرة تذهب إليه. تشجيع الاستجابات التخيلية. نعم نستطيع ركل الكرة نحو السحاب، لأعلى اتجاه الشمس،

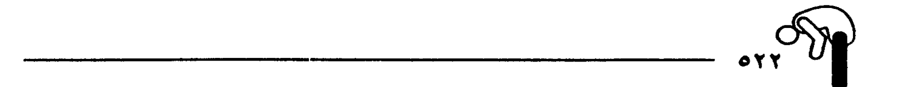


السماء، قمة الشجر، أعلى النهر، الجبل. وذلك لزيادة الفراغ المفتوح. (إذا كان الركل نحو الحائط، يتخيل التلميذ دوائر خلف الحائط).

* من يستطيع الجرى وركل الكرة لأعلى فى الهواء (نحو الحائط)؟ اجعل الكرة تطير فى الهواء. الركل بقدم واحدة. التغيير وركل الكرة بقوة بالقدم الأخرى (لاحظ ركل الكرة بمقدمة القدم والتوافق بين الذراع والأرجل).
* أى طريقة للركل تجعل الكرة تنطلق بعيدًا؟ عاليًا؟ (لاحظ أداء مرجحة أرجل وخطوات المتابعة بعد الركل). (الجرى والركل القوى يؤدى إلى خطوة متابعة أو أكثر أو الحجل).

أنشطة الضرب بأداة:

* ضرب الكرة الثابتة. . أقصى قوة، اجعل الكرة تطير أعلى الحائط. الجرى وإحضار الكرة. . ضربها مرة ثانية (وضع الكرة ارتفاع الوسط).
* ضرب الكرة (غلق اليد. . فتح اليد - اليد مسطحة جدًا) أى طريقة تعطى القوة وتجعل الكرة تطير لأعلى؟ (لاحظ أداء اليد والذراع. . تشجيع مرجحة الذراع القوية).
* ضرب الكرة مع لف الجذع للخلف وللأمام، امتداد الذراعين للخارج والمرجحة. . اتجاه الكرات لأسفل. . الآن لف الجذع للخلف لأقصى مدى ومرجحة الذراع بقوة وضرب الكرة.
* اجعل التلميذ يشعر أن اليد تضرب الكرة بقوة. . أين تذهب الكرة؟ الجرى لإحضار الكرة التكرار. . تشجيع التلاميذ المتابعة بالذراع واليد.
* تنوع استخدام أداة الضرب (المضرب)، اليد القصيرة، الوزن الخفيف، أو الضرب بسطح كبير، هذا التنوع فى الأداة يفيد فى امتداد اليد. . يشجع التلاميذ أداء الضرب باليد واليدين. راقب هذه الأنشطة بعناية.



أنشطة الرمى:

* دعنى أرى كيف تستطيع الرمى بقوة، رمى (كيس الرمل) على الحائط. يعمل صوت مرتفع، الجرى والحصول عليه، الذهاب للخلف مكانك والرمى مرة أخرى. (لاحظ وضع الذراع والرجل).

* عمل خطوط على الأرض موازية للحائط مسافة ٣-٤ أمتار. . وضع أحد القدمين أمام الخط والقدم الأخرى خلف الخط. تحريك اليد للخلف والرمى كيس الرجل بقوة الذهاب وإحضار الكيس والرمى مرة أخرى. . فكر فى أسباب قوة الرمية (لاحظ تدوير الجذع وانتقال الوزن من الخلف للأمام).

* استبدال كيس الرمل بالكرة، رمى الكرة بقوة. ما الصوت الناتج عن رمى الكرة بقوة على الحائط؟ حاول مرة أخرى. رمى الكرة بقوة أكبر.

* التفكير فى أشياء لرمى الكرة لأعلى وبعيد (اجعل التلاميذ يتحركون للخلف بعيدًا عن الحائط واستخدام التخيل) (راجع خبرة التعلم ١/ ٤ لرمى أنشطة الركل). . اجعل الأطفال يستمتعون برمى الكرة بقوة والاستماع إلى ارتطام الكرة بالحائط.

* رمى الكرة بقوة على أهداف كبيرة على الحائط، ساعد التلاميذ على عمل أهداف على الحائط لزيادة الاهتمام والمشاركة.





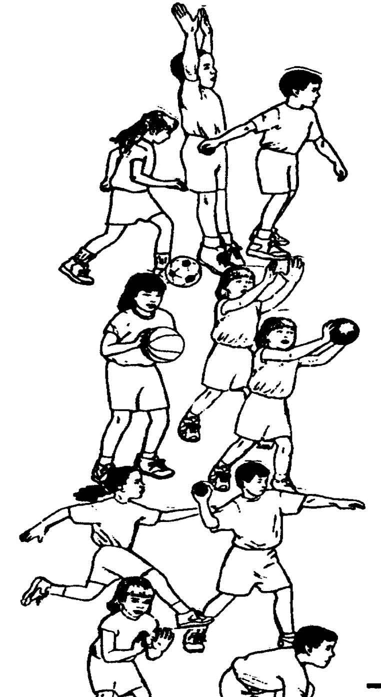
الفصل الثالث عشر

□ □ □ □ □

نماذج وحدات تدريس التربية الحركية

(للصف الثانى الابتدائى)

○ ○ ○ ○ ○



- وحدة ١: المحاورة بالكرة مع تغيير الاتجاهات والتوقف.
- وحدة ٢: الرمى ولقف الكرة.
- وحدة ٣: تمرير الكرة بالقدمين (الجرى بالكرة).
- وحدة ٤: استلام الكرة باليدين مع ثبات أحد القدمين.
- وحدة ٥: المحاورة بالكرة باستخدام كل من اليدين.
- وحدة ٦: الوثب والهبوط مع الدحرجة.
- وحدة ٧: ضرب الكرة باليد (من أسفل).
- وحدة ٨: ركل الكرة بالقدم على الطائر.

وحدة (١) المحاورة بالكرة مع تغيير الاتجاهات والتوقف

٤ - ٥ دروس

المحتوى الحركى:

الجسم: أنشطة التناول - تنطيط الكرة.

الفراغ: المجالات (العام - الشخص).

الاتجاهات: تغيير الاتجاهات، الأمام، الخلف، الجانبين.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* تغيير اتجاهات الجسم مع تنطيط الكرة بإحدى اليدين، محتفظًا بالعينين مركزتين على الفراغ أمامه وليس التركيز على الكرة.
* يدفع الكرة باليد والرسغ والمرفق ولا تضرب الكرة باليد.
* يحتفظ بالكرة أسفل مستوى الوسط مما يجعل تغيير اتجاهات الجسم أكثر سهولة.
* يظهر الوعى بالأمان نحو الآخرين، ذلك أن يحتفظ بالكرة قريبة ويتحرك فى الفراغات عند التنقل بالكرة.

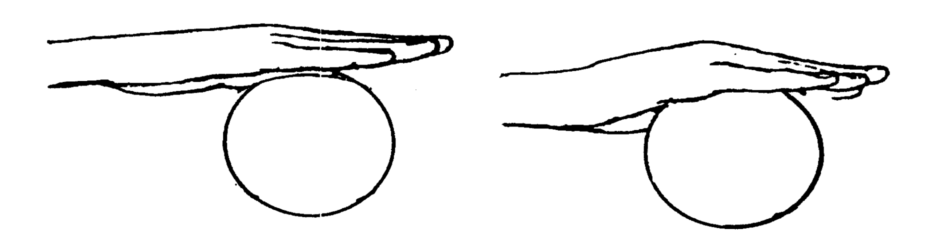
الأدوات:

كرة ٢٠ سم لكل طفل، أقماع (١٠-١٥)، أكياس الحب.

الخبرات التعليمية:

* يقسم تلاميذ الفصل إلى مجموعتين، ويطلب من كل تلميذ فى المجموعة الأولى التحرك لاستلام الكرة، ويبدأ تنطيط الكرة فى الفراغ المناسب له. الآن يطلب من تلاميذ المجموعة الثانية عمل نفس الإجراء السابق.

* تنطيط الكرة بدفعها نحو الأرض واليد تتخذ الشكل الفنجانى (يراعى التأكيد على ضرورة دفع الكرة وليس ضربها).



* عند تنطيط الكرة حاول أن تشعر أن دفع الكرة باليد كلها نحو الأرض. توقف عند سماع الإشارة (صفق مرتين، راقب هل التلاميذ يتحركون فى الفراغ المناسب. . كل تلميذ بعيد عن الآخر. علق على أهمية مراعاة الفراغ ثم ابدأ التنطيط سريعًا).

* راقب التلاميذ الذين يؤدون ضرب الكرة وليس دفعها. . والتأكيد على ضرورة الدفع. . اجعل يدك فوق الكرة عندما تتجه لأسفل نحو الأرض أو ترتفع لأعلى. اثن المرفق بجعل الكرة ترتفع لأعلى، وأفرد المرفق عند توجيه دفع الكرة لأسفل نحو الأرض.

* تنطيط الكرة. . التنقل ببطء. كل مرة تسمع الإشارة توقف. حاول أن تكون فى فراغ أكبر. . (تكرار إشارات التوقف كثيرًا مع التأكيد على ضرورة التحكم فى سرعة التنطيط والعودة بسرعة).



* انظر إلى أى منطقة الفراغ المناسبة وابدأ تنطيط الكرة، وأثناء تنطيط الكرة انظر إلى مناطق الفراغ الأخرى وحاول الانتقال إليها. . كم عدد مناطق الفراغ التى استطعت الانتقال إليها؟.

* احرص على تحقيق الأمان لك ولزملائك فى الفصل، تجنب الاصطدام بزملائك. . ركز النظر للأمام نحو الفراغ. . توقف عند سماع الإشارة.

* حاول عدم السماح لارتداد الكرة أعلى من مستوى الوسط وأنت تدفع الكرة نحو الأرض، النظر للأمام.

* هل يستطيع بعض التلاميذ تنطيط الكرة باليد الأخرى؟ يمكنك دفع الكرة بإحدى اليدين ثم الدفع باليد الأخرى (عند سماع الإشارة اجعل اليد تستريح واستخدم اليد الأخرى).

* كل تلميذ يفضل أداء التنطيط بإحدى اليدين (اليمين أو الشمال). . أحب أن أرى كم عدد مرات تنطيط الكرة باليد الأخرى. (أحيانًا الأداء من الحركة وأحيانًا من الثبات فى المكان).

* الآن حاول التنطيط فى أى فراغ باليد المفضلة والتوقف. . تغيير اليدين والتنطيط فى فراغ جديد باليد الأخرى والتوقف. الاحتفاظ بالنظر إلى فراغ جديد وأنت تؤدى التنطيط.

* تذكر دفع الكرة باليد كلها، أحب أن أرى كيف تستطيع تنطيط الكرة فى فراغات جديدة، لأطول فترة ممكنة. . تبديل اليدين فى كل مرة تحصل على فراغ جديد. كم مرة تستطيع عمل ذلك فى الدقيقة. استعد؟ ابدأ.

* الآن استمع إلى صوت اليد عند دفع الكرة. . هل الصوت عالٍ، أى أنك تضرب الكرة، أم الصوت منخفض أى أنك تدفع الكرة.

* الآن تستطيع تنطيط الكرة بشكل جيد، كما أنك تستطيع تعديل اليدين. . حاول أن تزيد من سرعة تنطيط الكرة. وأن تتحرك بسرعة أكبر، يجب أن تدفع الكرة أمامك (ليس فى خط مستقيم لأسفل)، ويتطلب ذلك منك الجرى مع تنطيط الكرة.



* تذكر أهـمية أن تتحرك فى مناطق الفراغ المناسبة عند سماع الإشارة، قف واكتشف الفراغ المناسب.

* يـضع المعـلم مجـموعـة من الأقمـاع أو أكيـاس الرمل.. ويـطلب من التلاميذ.. هل تستطيع النظر للأمام نحو الأقماع (أكياس الرمل) وزملاء الفصل فى نفس الوقت. أنا سوف أشاهد عينيك هل تتابع الكرة أم تتابع الفراغ المفتوح وزملاؤك فى الفصل.

* الآن حاول تـنطيط الكرة وعندما تصل إلى القمع تقوم بتبديل اليدين، ثم تذهب إلى القـمع الآخر وتبـديل اليدين، اسـتمرار تبـديل اليدين دون توقف.

* حاول تنطيط الكرة وعندما تصل إلى القمع.. اعمل دائرة حول القمع.. استمرار تنطيط الكرة حتى الانتهاء من جميع الأقماع الموجودة.

* الآن تؤدى معًـا لعبة (تقلـيد القائد).. كل زميلـين معًا (أ) القائد يؤدى التنـطيط بالكرة مع تبديل اليدين، ويقـوم الزميل (ب) بتقليد أداء الزميل (أ) لذلك من الأهمية أن يـتابع الزميل (ب) اليد المستخدمة لتنطيط الكرة الزميل (أ) واستخدام نفس اليد (تبديل القائد عدة مرات).

* ما نوع الخطوة المطـلوب عملها للتحرك جانـبًا؟ نعم عمل خطوة جانبية. أحب أن أرى أداء تـنطيط الـكرة مع الـتحريك إلى الجـانبين (الـيمين - الشمال).

* حاول جعل الـكرة قـريبة من الـقدمـين، حتى تسـتطـيع الحركة بـخفة وسرعة.. تذكـر تنطيط الكرة بالـدفع - وليس الضرب - وأنت تتحرك للجانبين (اليمين - الشمال).

* وأنت تقوم بـتنطيط الكرة وتتـحرك للجانبين. هل تـستطيع تبديل اليدين عندما تصل إلى القمع؟



* هل تستطيع المحاورة مع زيادة السرعة قليلاً مع تغيير اليدين؟ لا تنسى دفع الكرة نحو الأرض وأن تجعل اليد فوق الكرة، ارتفاع الكرة لمستوى الوسط. يتطلب ثنى المرفق وفرده أثناء أداء تنطيط الكرة.

* سوف نؤدى معًا لعبة متابعة القائد مرة أخرى، وفى هذه المرة أحب أن أرى هل تستطيع تنطيط الكرة مع التحرك للأمام، للخلف، للجانبين، ابدأ مع الزميل القريب منك، تبديل (دور القائد مع الزميل).

* تذكر تغيير اليد وتغيير الاتجاه فى كل مرة يحدث تغيير القائد.

* أحب أن أرى أداء تنطيط الكرة مع تغيير الأداء دون الاصطدام بالآخرين وأن تؤدى التنطيط فى أماكن الفراغ (الأماكن المفتوحة).

* تنطيط الكرة مع التركيز على تغيير اتجاه الجسم باستمرار أثناء التنقل للأمام وللخلف وللجانبين.

تقييم مهارة الجرى بالكرة، تغيير الاتجاهات والتوقف

اسم التلميذ	يدفع باليد والرسغ والمرفق		اتجاه النظر للأمام نحو الفراغ المناسب للانتقال إليه		ارتفاع الكرة أقل من مستوى الوسط		تغيير اتجاه الجسم أثناء التنقل لأمام وللخلف والجانبين	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ
فاطمة								
خالد								

المقياس ٥ غالبا ٤ = $\frac{٢}{٣}$ أغلب الوقت ٣ = نصف الوقت ٢ = $\frac{١}{٣}$ الوقت ١ = نادرا

وحدة (٢) الرمى ولقف الكرة

٤ - ٥ دروس

المحتوى الحركى:

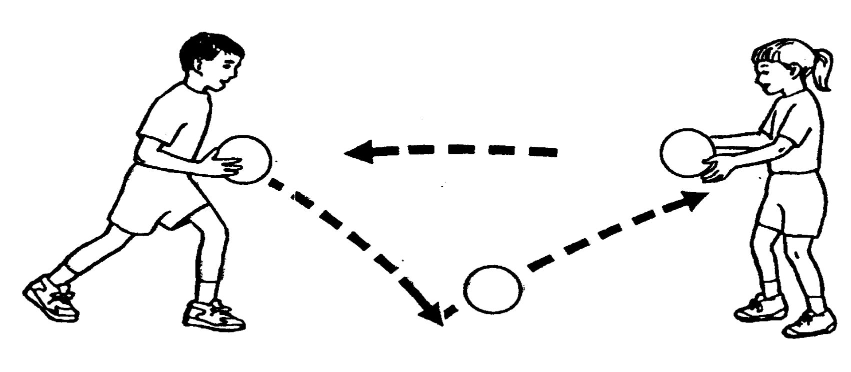
أنشطة التناول: الرمى ولقف الكرات الطائرة والأرضية (المرتدة).

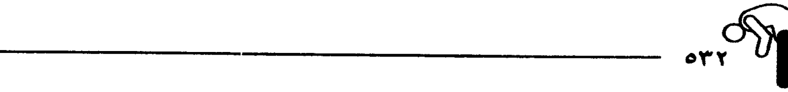
الجهد: السرعة، عودة الكرة بسرعة بعد لقفها.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* رمى ولقف الكرات الطائرة والأرضية وعودة الكرة بسرعة والدقة بعد لقفها.
* معرفة أن امتصاص الكرة للخلف فى خط الطيران لحظة وصول الكرة باليدين يساعد على توزيع القوة فترة أطول من الزمن. وتجنب ارتداد الكرة فى اليدين.
* يتعلم أن رمى الكرة عاليًا فى الهواء، يتطلب تحرك اليد لأعلى قبل التخلص من الكرة، بينما رمى الكرة على سطح الأرض يتطلب توجيه اليد لأسفل.





الأدوات:

كرة صغيرة بلاستيك لكل تلميذ أو لكل تلميذين.

الخبرات التعليمية:

* اليوم أحب أن أرى هل تستطيع رمى الكرة على الحائط حيث تعود إليك على الأرض مع ارتداد قليل جداً. خذ الكرة. وقف بعيداً عن الحائط مسافة حوالى ١٠-١٥ خطوة. (تأكد أن جميع التلاميذ لديهم فراغ مناسب بين بعضهم لرمى الكرة بأمان. يمكن تعليم هذه الوحدة فى الملعب مع الزميل بدلاً من الحائط).

* تذكر أن القاعدة الأساسية للقف الكرة الأرضية (الكرة المتدحرجة على الأرض) اليدان منخفضتان على الأرض، راحتا اليدين مواجهتان الكرة، والأصبعان الصغيران قريبان من بعضهما. تحرك باهتمام حتى تكون أمام الكرة.

* وقفة الاستعداد لاستلام الكرة المتدحرجة يتطلب تحريك القدم المقابلة لذراع الرمى أماماً. . أما الوقوف بتباعد القدمين يؤدى على دحرجة الكرة بين الرجلين.

* اثن الركبتين لجعل اليدين قريبتين من الأرض والإصبعين الصغيرين قريبين من بعضهما للقف الكرة المتدحرجة.

* دعنا نحاول رمى الكرة أعلى الكتف لجعل الكرة تعود أسرع إليك. ابدأ.

* نحاول الآن رمى الكرة بقوة أكبر نحو الحائط، خذ خطوة للأمام بالقدم المقابلة ليد الرمى ثم رمى الكرة على الحائط.

* طبعاً إذا لم تَعُدْ الكرة إليك فى خط مستقيم. . مطلوب أن تتحرك سريعاً بالقدمين ومقابلة مسار الكرة حيث راحتا اليدين لأعلى واتجاه اليدين لأسفل.



* رمى الكرة على مكان منخفض على الحـائط يتطلب مراعاة حركة المتابعة بـاليد نـحو الهـدف (ممكن وضع شـريط على الحائط قـريبًا من الأرض لمساعدة التلاميذ توجيه الرمى لأسفل).

* لحظة مسك الكرة تحرك الذراع الراميـة بسرعة للخلف، ثم المتابعة لسرعة التخلص من الكرة.

* الآن نحاول دحرجة وجمع الكرات الأرضية مع الزميل. كل زميل مواجه الآخر. التفكير لحظة هل يـجب الرمى بقوة للزميل مثل الرمى للحائط؟ طـبعًا لا وإنما يجب رمى الـكرة بمقدار القـوة التى تسمح للـزميل التنقل واستلامها.

* دحرجة الكرة لأسفل فى خط مستقيم يسهل على زميلك الاستلام.

* يجب أن يكون المستلم فى وضع الاستعداد حيث ينتقل وزن جسمك على القدمين وتكون الركبتان منثنيتين، واليدان متجهتين لأسفل.

* حاول دحرجة الكرة فى الاتجاه الذى ترغب فيه. تخلص من الكرة عندما تكون يدك مستقيمة للخارج فى خط الزميل. ذلك يجعل الكرة تتدحرج مستقيمة لزميلك.

* تذكر أن جمـع الكرات الأرضية يتطلب أن تـتحرك بحيث الجسم واليدان يتجهان مباشرة أمام الكرة.

* دائمًا عند جمع الكرات الأرضية احتفظ بالإصبعين الصغيرين قريبين معًا. راحتا اليدين يتجهان نحو الكرة. ثنى الركبتين لخفض الجسم.

* أحب أن أرى هل تستـطيع رمى الكـرة جانب الـزميل حيث يـحتاج أن يجرى أمام الكرة لاستلامها.

* عنـدما تلقف الكرة، حاول أن تجـعل أحد القدمين أمام الأخرى بدلاً من أن تكون القدمان بجوار بعضهما. اجعل القدم المقابلة لذراع الرمى أمامًا حتى تصبح مستعدا للرمى بسرعة.



* يتطلب الاستلام الجيد أن تقوم بمتابعة الكرة، لا تنتظر أن تأتى إليك الكرة ولكن تنتقل بسرعة لاستقبالها.

* اجعل العينين مركزتين على الكرة. . أحب أن أرى كم عدد مرات الاستلام تستطيع عملها دون أن تفقد الكرة.

* العودة سريعًا إلى وضع الاستعداد حيث وزن الجسم موزعًا على مقدمة القدمين . . وضع الاستعداد يجعلك مهيئًا للحركة بسرعة فى أى اتجاه لاستلام الكرة.

(تذكر أن اليدين يجب أن يكونا منخفضتين نحو الأرض مع ثنى الركبتين والنظر متجها نحو الكرة).

* نؤدى الآن رمى الكرة أعلى الكتف. . ارم الكرة لأعلى على الحائط، حاول لقفها باليدين. اختر الكرة التى تشعر أنك تستطيع رميها ولقفها. خذ المكان وابدأ العمل. . يمكن أن يرمى بعض التلاميذ الكرة للزميل فوق حبل ارتفاع ٣ أمتار.

* نظرًا لأنك تريد رمى الكرة عاليًا، أكد على التخلص من الكرة ويد الرمى تشير لأعلى فى الهواء.

* تذكر أخذ خطوة للأمام بالقدم المقابلة ليد الرمى عندما تريد رمى الكرة عاليًا على الحائط.

* عندما تريد لقف الكرة أعلى من مستوى الوسط يجب أن تتجه أصابعك لأعلى وراحتا اليدين تواجهان الكرة والأصبعان الكبيران قريبان من بعضهما.

(تأكد أن التلاميذ لا يواجهون الكرة بالأصابع مباشرة تجنبًا لحدوث الإصابة).

* تخلص من الكرة عندما تكون يد الرمى أعلى الرأس تشير إلى أعلى نقطة على الحائط، توجيه اليد يساعدك على إرسال الكرة نحو هدفك.



* استلام الكـرة يتم فى خط الكرة. . ذلك يساعدك عـلى الاحتفاظ بالكرة وعدم ارتدادها.

* بعد الرمى احتـفظ بالعينين عـلى الكرة، انتقل بسـرعة نحو مكان ارتداد الكرة من الحائط لاستلامها.

* ارم الكرة على الحائط أعلى نقطة تستطيع، دون صعوبة استلامها. . وفور استلامها ارمها مرة أخرى.

* كم عـدد المرات الـتى تسـتطـيع رمى الكـرة أعلى الـكتف عـلى الحائط واستلامها دون أن تفقدها.

* الآن تستطيع رمى الكرة لأعلى وبدقة للزميل. . كل تلميذ مع زميله وكل تلميذين معهما كرة

* يراعى أخـذ خطوة للأمام بـالقدم المقـابلة ليد الـرمى، حيث معظم وزن الجسم ينتقل على هذه القدم.

* عندما تريـد رمى الكرة لأعلى يجب ميل الجـسم للخلف، التخلص من الـكرة فى نقـطة أعلى الـرأس لزميـلك المستـلم. كن واعيًا نـحو القوة المطـلوبة لرمى الـكرة. هل تستـطيع رمى الكرة عـاليًا وفى نفس الوقت تصل لزميلك حيث يستطيع استلامها.

* يجب على المستلم أن يتابع الكرة وينتقل فى اتجاه سقوطها. . استلم الكرة وارجعها لزميلك على وجه السرعة.

* استمر فى رمى الكرة عالـيًا، اجعل زميلك يتحرك خطوة أو خطوتين فى اتجاهات مختلفة لاستلام الـكرة. كن حذرًا أن يتحرك زميلك فى الفراغ الخاص بالتلاميذ الآخرين.

* لرمى الكرة أعلى فى الهواء تـخلص من الكرة فى أعلى نقطة رمى الكرة لأعلى يعـطى لزميـلك وقتا أكـبر لتوقع مـكان سقـوط الكرة. ضرورة احتفاظ الكرة بالفراغ المناسب.

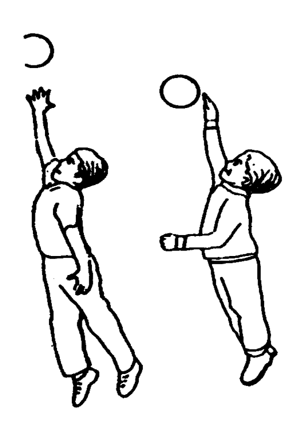


* استلام الكرة العالـية يتطلب من المستـلم تركيز العيـنين على الكرة لحظة تركها يد الزميل.

* الآن تستخدم تـنوعات من الرمى العـالى والأرضى، وعلى المستلم توقع ذلك وأن يستلم أى نوع من الرمى.

* يجب أن تنجح فى استـلام أنواع الرمى، مطلوب مـنك متابعة ذراع ويد زميلك الرامى للكرة. ويمكنك أن تعرف هل اتجاه الرمى يكون لأعلى أو منخفضًا اتجـاه الأرض. فإذا كانت اليد مفتـوحة لأعلى يتوقع أن الرمى يتجه عـاليًـا. . أما إذا كانت الـيد تـشير لأسـفل يعـني أن اتجاه الرمى لأسفل.

* يمـكن عمل تقسيـمة وتسجيل النـقاط الصحيحـة للرمى واستلام الكرات الطائرة والأرضية مع زميلك.



وحدة (٣) تمرير الكرة بالقدمين (الجرى بالكرة)

٤ - ٦ دروس

المحتوى الحركى:

أنشطة انتقالية: التنقل لاستقبال التمريرات وإيقاعها.

أنشطة تناول: تطوير مهارات الجرى بالكرة والتمرير والامتصاص.

الفراغ (الاتجاهات): إرسال الكرة للأمام، للجانبين، وللخلف.

المسارات: التغيرات فى المسارات لكل من الكرة والتلميذ.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* الجرى بالكرة مع تغيير اتجاه الجسم، تمرير الكرة بالجزء الداخلى والخارجى بكل من القدمين أو الكعبين.
* الامتصاص والتحكم فى الكرة ببطن القدم وبالجزء الداخلى أو الخارجى لكل من القدمين.
* دفع الكرة بالجزء الداخلى أو الخارجى أو الكعب لتغيير اتجاهات الكرة.
* يتحمل المسئولية لتحسين مهارات المحاورة، التمرير، امتصاص الكرة باستخدام القدمين.
* توفير ؛ المشاركة والاستمتاع مع الزملاء.
* المشاركة فى نشاط بدنى معتدل لفترات طويلة نسبيا.

الأدوات:

كرة قدم لكل تلميذ، أقماع أو أكياس حب لتحديد مناطق التدريس.

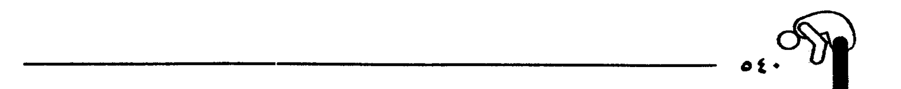


الخبرات التعليمية:

* أحب أن أرى كيف تستطيع الجرى بالكرة مستخدمًا القدمين فى جميع الفراغات المتاحة فى الملعب دون أن تترك الكرة تلمس أى شخص أو أى شىء، عند سماع الإشارة توقف، تذكر إيقاف الكرة بالقدمين فقط.
* ادفع الكرة بالجزء الدافع للقدمين، مع الاحتفاظ بالكرة قريبة من القدم.
* حاول تغيير مسارات الكرة بأن تدفع الكرة للجانبين بالجزء الخارجى لأى من القدمين. أحيانًا حاول تمرير الكرة بالكعبين.
* اجعل القدمين قريبتين من الكرة عند الجرى بها وحاول التحميل على مقدمة القدمين للاحتفاظ بتوازن جسمك.
* الجرى بالكرة بخفة وسهولة وعند سماع الإشارة يتم تحويل مسار الكرة فى اتجاهات مختلفة.
* الجرى بالكرة حول الصالة، تمرير الكرة نحو الحائط القريب منك، إيقاف الكرة، الجرى بالكرة، تمرير الكرة نحو الحائط، المحاورة وتمرير الكرة لأجزاء مختلفة من الحائط أثناء التنقل تجنب الاحتكاك بكرات الزملاء أو الزملاء بالفصل.
* حاول أن تغير مسار الكرة على نحو مفاجئ وسريع بأن تجذب أو تدفع الكرة فى اتجاه مختلف بالجزء الداخلى أو الخارجى للقدم.
* الجرى بالكرة قريبًا من الزميل وأداء حركة سريعة لتجنب الاحتكاك به، بدفع أو جذب الكرة لأحد الجانبين أو بالكعب للخلف. توقف الجرى. وتكرار الأداء.
* الآن حاول الأداء المحاورة فى فراغ صغير جدا مع دفع الكرة للأمام، للخلف، وللجانبين. لا تترك الكرة تبعد عن الفراغ الصغير. ادفع الكرة بخفة فى اتجاهات مختلفة.



* كل تلميذ يحصل على قمع (أو أى شىء مماثل). . ضع القمع فى الفراغ بعيدًا عن الأقماع الأخرى وبعيدًا عن الحائط. أحب أن أرى كيف تستطيع تغيير اتجاه الكرة فجأة عندما تقترب من القمع. . تذكر وضع القمع الخاص بك بعيدًا عن الأقماع الأخرى وبعيدًا عن الحائط
* احتفظ بالرأس لأعلى والنظر للأمام. . التحكم فى الكرة وحاول تجنب الاحتكاك بالآخرين. تذكر تحمل مسئولية الاحتفاظ بالكرة.
* الآن المحاورة بالكرة قريبًا من القمع وبسرعة جذبها أو دفعها للجانبين أو للخلف، الجرى بالكرة سريعًا والتكرار مع القمع الآخر.
* يراعى إعطاء فرص متكافئة لتمرين القدمين وليس التركيز على قدم واحدة فقط.
* الآن يحاول كل تلميذ أداء التمريرات المستقيمة إلى زميله حيث لا يبذل الزميل مجهودًا أو ينتقل من مكانه لاستلام الكرة.
* عند استقبال الكرة من زميلك تأكد أن توزع وزن الجسم على القدمين بالتساوى.
* أداء التمرير بوجه القدم، مرجحة القدم والاتجاه نحو الزميل، يساعد على دقة التمريرة المستقيمة.
* عند استلام التمرير من الزميل اتخذ الوضع المناسب للقدمين على وجه السرعة. اجعل أصابع قدميك تتجه لأسفل نحو الأرض لتقليل سرعة أو ارتداد الكرة.
* حاول التنوع فى استخدام القدم لإيقاف الكرة ببطن القدم، الجزء الداخلى للقدم، الجزء الخارجى للقدم.
* دعنا نر كم مرة تؤدى تمريرات دون لمس الكرة باليدين؟ ممتاز. . كم مرة حققت؟ هل تستطيع زيادة ٣ تمريرات المرة التالية.



تقييم المحاورة بالقدم

اسم التلميذ	يدفع الكرة بأجزاء مختلفة للقدمين		تغيير اتجاهات المحاورة مستخدما كلا من القدمين		المحاورة بالكرة فى فراغات مفتوحة محتفظا بالكرة قريبة من القدمين		إيقاف وتجميع الكرات مستخدما أجزاء مختلفة لكلتا القدمين	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

دائما = ٥ غالبا = ٤ أحيانا = ٣ نادرا = ٢ أبدا = ١

الوحدة (٤)

استلام الكرة باليدين مع ثبات إحدى القدمين

المحتوى الحركى:

الجسم: أنشطة التناول: قذف ومسك أكياس الرمل والكرات ذات الأحجام المختلفة.

الفراغ: المساحات: (شخص - عام)، القذف فى الفراغات قريبًا وبعيدًا عن المستلم.

الاتجاهات: الامتداد للاستلام للأمام، الخلف، الجانبين.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* رمى كيس الرمل (الكرة) حيث يستطيع الزميل الاستلام دون أن يتحرك من مكانه.
* الاستلام محتفظًا بإحدى القدمين ثابتة وعمل خطوة واسعة بالقدم الأخرى اتجاه الكرة (ثنى الركبة الأمامية عند امتداد الذراعين واليدين للاستلام).
* يفهم أن متابعة اليد الرامية تساعد على التوجه المباشر للرمى نحو الهدف.









* يعرف أن زيادة مسافة الرمى تتحقق عندما يؤدى خطوة للأمام نحو اتجاه الكرة، وثنى الركبة للرجل الأمامية.

* يساعد زملاءه على تحسين مهارات الرمى والاستلام بأن يؤدى رمى الكرة فى الفراغ المناسب للزميل للجانبين أو للأمام.

* تنمية الرغبة وقبول التحدى فى فريق اللعب (٢ × ٢).

الأدوات:

* كيس حب، كرة بلاستيك قطرها ١٥-٢٥ سم وزن خفيف لكل تلميذين.

* علامات مثل شرائط أرض، أطواق، حبال.

الخبرات التعليمية:

* أحب أن أرى كل تلميذ يقذف كيس الرمل (الكرة) ويقوم الزميل باستلامها دون تحريك القدمين (من الثبات).

* كم عدد مرات الاستلام من زميلك دون تحريك قدميك؟ تذكر أهمية رمى الأداة بقوة مناسبة بحيث لا يتحرك الزميل من مكانه.

* تبدل الزميل وأداء الرمى، حصر عدد مرات الاستلام الصحيحة.

* بعد أن عرفت كيف تقذف كيس الرمل (الكرة) إلى الزميل ويقوم بالاستلام دون أن يتحرك من مكانه. الآن هل يمكنك رمى الكرة للزميل بحيث يستطيع استلامها عندما يتحرك بإحدى القدمين وتظل الأخرى ثابتة.

* التلميذ الذى يقوم بالتمرير يفكر كيف يقذف الكرة فى المجال الخاص بالزميل بحيث يتحرك فى حدود قدم واحد وتظل القدم الأخرى ثابتة.

* التلميذ الذى يقوم بالاستلام يتذكر أن الاستلام (كيس الرمل) يتم من خلال الحركة بقدم واحدة وثبات القدم الأخرى.



* التـلميذ الذى يقوم بـالاستلام يفكر فى أى قدم يسـتخدمها لأخذ الخطوة للاستلام، استخدم القدم القريبة من اتجاه الكرة (كيس الرمل).

* يراعى التـلميذ الـذى يقوم بـالرمى أن يؤدى الرمى فى أحـد الجانبين ثم للجانب الآخر.

* عـندما تأخذ خطـوة احتفظ بإحدى القـدمين على الأرض مع انتقال وزن الجـسم نحو مقدمة القدم، وثنى الركـبة نحو الكيس الذى يقوم باستلامه (يقوم التلميذ بعمل نموذج).

* كيف يستـطيع الزميل الرامى أن يجعل زميـله المستلم يتحرك فى اتجاهات (اليمين - اليسار)؟

* الزميل المستلم يأخذ خطوة بـالقدم القريبة من الكرة بـينما يحتفظ بالقدم الأخرى ملاصقة للأرض.

* (تغـيير الأدوات زيـادة التحـدى من حيث: الحجم، الـشكل، الوزن أو الخصائص الأخـرى وفقًا لملاحظـات المعلم أو إعـطاء التلاميـذ الاختيار لتغـيير الأداء). أحب أن أرى دقة الـرمى والاستلام مع استخدام أدوات مختلفة.

* يجب أن يتحلى المعلم بالـصبر عند استخدام أدوات جديدة مع التلاميذ. المـعلم يسأل الـتلاميذ، ما الفـرق بين الأدوات المستخـدمة، لو أن الكرة حجم أكبر، ما التغـيرات التى تلاحظها، نعم تحتاج إلى استخدام اليدين لاستلام الكرة.

* تأكد أن يكون الرمى بخفة أكثر بما يسمح للزميل استلام الكرة، الاحتفاظ بإحدى القدمين ثابتة وتحريك قدم واحدة.

* كم عدد المرات الناجحة للرمى والاستلام مع الزميل خلال دقيقتين (خبرة التحدى).

* تنوع الكرات وأكياس الرمل.



الاستلام من الثبات								
اسم التلميذ	يرمى حيث إن المستلم يأخذ خطوة ويستطيع الاستلام		اتجاه ذراع الرمى نحو منطقة توجيه الهدف		يستلم ويعمل خطوة للرجل القريبة من الهدف مع ثنى الركبة		ينتقل نحو الكرة وإمساكها باليدين فقط	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

دائما أكثر من ٩٠٪ = ٥ غالبا = ٤ أحيانا = ٣ نادرا = ٢ أبدا = ١

وحدة (٥) المحاورة بالكرة باستخدام كل من اليدين

٣-٥ دروس

المحتوى الحركى:

الجسم: أنشطة التناول: المحاورة تنطيط الكرة باستخدام كل من اليدين على حدة من التنقل والثبات.

الجهد (السرعة): زيادة وخفض السرعة عند المحاورة بالكرة.

الفراغ: الاتجاهات: المحاورة بالكـرة للأمام، وللخلف، وللجانبين بكل من اليدين والتنقل فى الفراغ المناسب.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* المحاورة بالكرة مستخدمًا كلا من اليدين مع تزايد وتناقص السرعة وتغيير الاتجاهات.
* يتعرف على مفاهيم تزايد وتناقص السرعة.
* يفهم أهمية دفع الكرة بعيدًا أمامه كلما زادت السرعة.
* يحقق أفضل استفادة من النشاط فى الدرس لتحسين مهارات المحاورة.
* الـوعى الفراغى لتوفـير مساحات آمـنة للمحاورة دون الاحتكاك مع الزملاء.

الأدوات:

كرة قدم ١٨ - ٢٠ سم لكل تلميذ، أقماع (أدوات مماثلة).

الخبرات التعليمية:

* أحب أن أرى كم عدد المرات تستطيع عـمل تنطيط الكرة بيد واحدة دون أن تصطدم الكرة بـأى شخص. لدينا كرة لكل تـلميذ. . أحب السلوك المهذب عند التعامل مع زملائك عندمـا تصطدم الكرة بأحدهما. . البدء والتوقف مع الإشارة.

* تذكر كيف تستطيع تنطيط الكرة، ادفع الكرة بكل اليد، حاول مرة أخرى وانظر هـل تستطيع دفع الكرة بقوة كافية بحيث تصل إلى مستوى الوسط فى كل مرة؟

* اجعل اليد أعلى الكرة ومتـابعة ارتداد الكرة لأعلى ولأسفل (اعط فرصة للـتلاميذ لأداء تنطـيط الكرة بأمان وعدم الاصـطدام بزملائهم الآخرين) بـعض التلاميذ يـؤدون تنطيط الـكرة ببطء، لا مانع ولـكن المهم الدقة. (تنبيه التلاميذ النـظر إلى الفراغ التى يتنقل فيه. . والتوقف بسرعة عندما يقترب من أحد الزملاء).

* عندما تبـعد الكرة عنك، حـاول خفض السرعة حتى تحـتفظ بالكرة مرة أخرى، أثنـاء تنطـيط الكرة احـرص على النـظر للفراغ المفتوح وانتقل إليه.

* كل تلميذ يـراعى توزيع أصابع اليد أعـلى الكرة. . هل تستـطيع تنطيط الكرة دون النظر إليها؟ أحب أن أرى ذلك.

* تجنب ارتـفاع الكرة أعلى من مستوى وسطك. . يمكنك أن تتحرك بسرعة إذا لم ترتد الكرة عالية جدا.

* هل تستطيع تبديل اليدين وأنت تؤدى التنطيط فى الفراغ الخاص بك.

* حاول تنطـيط الكرة باستمـرار حول الصالة (الملـعب) وتتخيل أن زميلك يحاول قطع الكرة منك.



* ابدأ تنطيط الكرة ببطء، وانظر هل تستطيع زيادة السرعة ثم خفضها، الاستمرار فى تغيير السرعة (سريع - بطىء)، اجعل الكرة قريبة منك دائمًا. (يطلب المعلم من التلاميذ زيادة السرعة وخفضها مع الإشارة).

* ماذا يعنى تزايد السرعة؟ زيادة سرعة التنطيط، أسرع، فأسرع وهكذا. . هل تستطيع زيادة السرعة فى الفراغ المتاح لك دون الاصطدام بزملائك. أرنى ذلك.

* تجنب أن تبدأ بأقصى سرعتك. . تذكر أن تزايد السرعة يعنى أن تبدأ ببطء ثم الزيادة التدريجية للسرعة. . أى سريع فأسرع ثم خفض السرعة، (البدء والتوقف مع الإشارة. . استمرار الممارسة) دائمًا يجب أن يطمئن المعلم أن التلاميذ يفهمون ماذا يعنى تزايد السرعة.

* إذا كان تزايد السرعة يعنى الأداء الأسرع، ماذا يعنى تناقص السرعة؟ إنه الأداء البطىء أو الأبطأ. . الآن أحب أن أرى تنطيط الكرة مع تناقص السرعة.

* الآن أداء المحاورة فى الصالة أو فى الملعب، عندما ترى الفراغ مفتوحًا أمامك احرص على زيادة السرعة، أما عندما ترى الفراغ غير مفتوح احرص على تناقص السرعة.

* الآن نحاول أن نتعلم أداء المحاورة بالكرة مع تغيير اتجاهات أو مسارات التنقل.

* كيف تتعلم الخداع بالكرة مطلوب منك المشاهدة والتفكير والمحاورة كل ذلك فى نفس الوقت. انظر وأنت تؤدى المحاورة إلى إشارة اليد لأسفل عندما أدفع راحة اليد نحوك تعنى المحاورة للخلف، عندما أدفع راحة اليد نحوى يعنى المحاورة للأمام، وعند إشارة الذراع للجانب يعنى المحاورة فى اتجاه إشارة الذراع، وعند الإشارة بالذراع الأخرى يعنى المحاورة فى الاتجاه المعاكس. نبدأ الآن. . الكل ينظر نحوى.



* عند أداء المحاورة للجانب تأكد أن القدمين يتحركان للجانب، ابدأ بالقدم المريحة لك، واحرص على أداء الحركة بسهولة.

* فكر لحظة ما هى اليد التى تستخدمها عندما تتحرك للجانب؟ نعم استخدم اليد فى اتجاه التحرك للجانب الذى يقود الحركة.

* أحب أن أرى الآن من يستطيع أداء المحاورة للجانبين أو للخلف؟

* الآن نؤدى المحاورة فى اتجاهات مختلفة للأمام للخلف للجانبين يمينًا ويسارًا.

* يطلب المعلم من التلاميذ.. كل تلميذين معًا حيث يقوم الزميل (أ) بدور القائد فى أداء المحاورة بينما يقوم الزميل (ب) التابع بتقليد أداء الزميل (أ). من التلميذ القائد ومن التلميذ التابع.

* يطلب المعلم من التلميذ القائد تغيير الاتجاهات ببطء حتى يتمكن الزميل من التقليد على نحو جيد. يلاحظ أن بعض التلاميذ يؤدون تنطيط الكرة فى إحدى الاتجاهات لمسافات طويلة.. عندئذ يجب أن يوجههم المعلم للأداء فى الاتجاهات لمسافات قصيرة.

* كل تلميذ يؤدى التمرين بمفرده، ويحاول زيادة ونقص السرعة أثناء المحاورة. دائمًا انظر إلى الفراغ المفتوح حتى تؤدى التمرين بأمان وحرية.

* حاول تنطيط الكرة ارتفاع مستوى الوسط عندما ترغب زيادة السرعة، أما عندما ترغب فى خفض السرعة احرص على التنطيط فى مستوى منخفض، وتذكر أن تنطيط الكرة بعيدًا أمامك يجعلك تجرى أسرع للحفاظ على الكرة، أما تنطيط الكرة فى مستوى منخفض تجعلك قادرًا على تغيير اتجاهك بسرعة. تذكر دفع الكرة بكل من اليدين عن ما تؤدى المحاورة بسرعة أو ببطء فى مستوى عال أو منخفض.



* عندما تؤدى المحاورة (تنطيط الكرة) انظر إلى الفراغ الذى تنتقل إليه وليس إلى الكرة. أهمية أن تنظر للأمام وأن تتحرك فى فراغات مفتوحة.

* وضع أقماع على الأرض ويطلب المعلم من التلاميذ.. الجرى مع تزايد السرعة.. وعندما يقترب من القمع يقوم بخفض السرعة تدريجيًا.

* احرص على تبديل اليدين ولا تقصر العمل بيد واحدة فقط (تبديل اليد فى كل مرة تقترب من القمع).

* أحب أن أرى الآن سرعة تغيير الاتجاهات عندما تصل إلى القمع الجديد.. وهكذا.

تقييم المحاورة بالكرة باستخدام اليد

اسم التلميذ	يدفع واليد فوق الكرة أثناء التنطيط		يستخدم كلا من اليدين		يستخدم الأصابع ويتجنب راحة اليد		التحكم فى تزايد وخفض السرعة		السيطرة والتحكم فى المحاورة لاتجاهات ثلاثة	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

٥ = دائما أكثر من ٩٠٪ ٤ = كثيرا $\frac{٢}{٣}$ الوقت ٣ = $\frac{١}{٣}$ الوقت بعض الوقت (يحتاج إلى تعليم وممارسة إضافية) ٢ = نادرا ١ = أبدا (يحتاج إلى تعديل فى المهام الحركية)



وحدة (٦) الوثب والهبوط من الدحرجة

المحتوى الحركى:

الجسم: أنشطة انتقالية، الوثب، الهبوط، الدحرجة، عمل أشكال بالجسم.

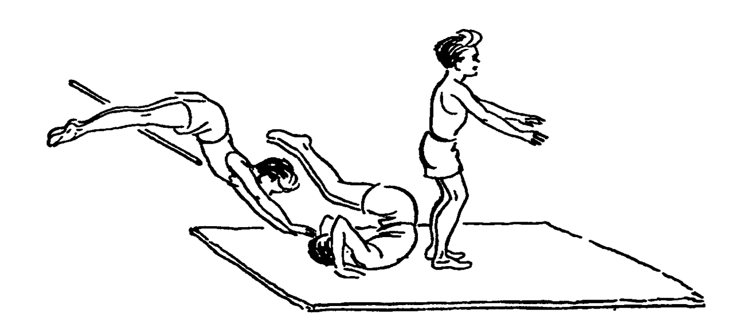
الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* يتحكم فى أشكال جسمه فى الهواء، عمل دحرجة مباشرة بعد الهبوط.
* يتعلم الهبوط على القدمين باتساع الكتف مع ثنى الركبتين لامتصاص ضغط الهبوط على الركبتين.
* يسمح للتلميذ أن يترك المرتبة، قبل أن يبدأ الأداء لتحقيق الأمان.
* يحتفظ بالذراعين مشدودتين (قويتين) ويكور رأسه عند أداء الدحرجة للأمام، يتحمل المسئولية، تحقيق الأمان.

الأدوات:

* مرتبة للهبوط، مقعد لكل ٤-٦ تلاميذ.



الخبرات التعليمية:

* أحب أن أرى كل تلميذ يؤدى أفضل دحرجة على المرتبة من أحد الجانبين إلى الجانب الآخر. . يمكن أداء الدحرجة من جانب المرتبة مع زيادة عدد التلاميذ الذين يؤدون معًا ٢-٤ تلاميذ.
* تذكر وضع راحتى اليدين مسطحتين على المرتبة، الأصابع تشير للأمام، وشد الذراعين حتى تصبح قوية لبدء الدحرجة.
* تكور الرأس واجعل الكتفين تلمسان المرتبة دون لمس أعلى الرأس للمرتبة.
* تكور الجسم مع الدحرجة وجذب الركبتين قريبًا من الجسم.
* من يستطيع الوثب عاليًا فى الهواء بعد الدوران.
* أرونى الآن من يستطيع الوثب أعلى ارتفاع بعد الدوران.
* من يستطيع من التلاميذ تغيير شكل الجسم أثناء الطيران فى الهواء بعد الدحرجة.
* أحب أن أرى هل تستطيع رفع الذراعين عاليًا بجوار الرأس بينما الجسم، الرجلان تتجهان باستقامة نحو المرتبة.
* وهل تستطيع ثنى الركبتين نحو الصدر وأنت فى الهواء وتجعل جسمك مثل الكرة قبل الهبوط على القدمين.
* راقب الهبوط بعد عمل شكل فى الهواء، الهبوط حيث القدمان باتساع الكتفين، إذا كانت القدمان قريبتين جدًا من بعضهما فإنه من الصعوبة الاحتفاظ بالتوازن عند الهبوط. . وإذا كانت القدمان متباعدتين كثيرًا أكثر من اتساع الكتفين فإن قوة الهبوط تضر الركبتين.
* كل تلميذ يحاول عمل الشكل الذى يريد فى الهواء مع المبالغة فى الامتدادات (اجعل الرجلين والذراعين بعيدًا جدًا عن بعضهما فى الهواء) تذكر هبوط القدمين.



* أحب أن أرى بعض أشكال الجسم فى الهواء بعد عمل الدحرجة (يطلب المعلم من بعض التلاميذ عمل النموذج والتعليق).

«يقوم المعلم بإعداد مقعد سويدى لكل مرتبة.. يمكن أن يقوم التلاميذ بإعداد المقاعد على أن يوضح المعلم لهم اعتبارات الأمان مثل عدد التلاميذ الذين يحملون المقعد مكان وضع المقعد ثم يطلب من التلاميذ الهبوط بسهولة من على المقعد»

* تذكر الهبوط القدمان اتساع الكتفين لتخفيف الضغط على الركبتين.

* حاول الاحتفاظ بالظهر منتصبا لأعلى، الرأس أعلى القدمين، تجنب سقوط الرأس للأمام.

* الآن أنا أراقب الركبتين عند هبوطك على الأرض وأرى هل تقوم بثنيهما قليلاً عند لمس المرتبة.

* تجنب الميل للأمام حيث ذلك يجعلك تسقط عند الهبوط، حاول الاحتفاظ باستقامة الظهر، والرأس أعلى القدمين وتنظر للأمام عند الهبوط، وذلك يساعدك على الاحتفاظ بالتوازن عند الهبوط.

* الآن بعد الهبوط على الأرض، الظهر مستقيمًا، وثنى الركبتين هل تستطيع الوثب عاليًا والهبوط فى نفس المكان الذى وثبت منه.

* يلاحظ أن بعض التلاميذ يندفعون ويتزاحمون للأداء حاول أن تقف على بعد ٤ خطوات على الأقل من الجهاز حتى تعطى زميلك الذى أمامك فرصة للأداء الجيد.

* هل تستطيع الوثب عاليًا فى الهواء من على المقعد وتهبط بأمان على القدمين حيث القدمان باتساع الكتفين.

* يمكنك الوثب على ارتفاع أكبر عندما تهبط قريبًا من المقعد ولا تبعد كثيرًا عن المرتبة.



* عنـدما تـهبط عـلى الأرض حاول أن تثـنى ركبـتك وتمـرجح الذراعين لأعلى، وتـدفع بقوة القدمين لأن ذلك يساعدك على الوثب لمستوى أكثر ارتفاعًا.

يطلب المعلم من التلاميذ الـتفكير فى عمل أشكال مـختلفة. وعندما تؤدى الـوثب عاليًـا والهبـوط راجع نفسك هـل قمت فعلاً بـعمل الأشكـال التى كنت تريدها.

* تذكر الهبوط والقدمان باتساع الكتفين، وإذا قمت بعمل دوران الجسم فى الهـواء حاول الهبوط بـحيث تكون القدمـان متباعدتـين قليلاً عن المعتاد للمحافظة على توازنك.

* حـاول المبالغة (امتداد الجسم) للأشـكال التى تؤديها. اجعل أجزاء الجسم بعيدة عن بعضها أو قربهما من بعضهما.

* حاول عمل أشكـال مختـلفة فى كل مـرة تؤدى الدوران يمـكن مساعدة التلميذ على تنوع الأشكـال باستخدام كلمات مثل: (اتساع - مستقيم - تـدوير - لف) كما يمكن المعلم أن يـطلب، من بعض التلاميذ عمل نماذج الأشكال مختلفة ويطلب من بقية التلاميذ تقليد هذه الأشكال.

* تذكر هذا الهبوط استقـامة الظهر، ثنى الركبـتين، الرأس منتصبة، تجنب سقوط الكتفين أو الرأس لأسفل.

* احرص على تـباعد الذراعين جانـبًا، ارتفاع مستوى الـكتف عند الهبوط للمساعدة على الاحتفاظ بتوازنك.

* حاول أن تشعـر شد أو امتداد العضلات تمامًا أو الـتكور الشديد للجسم عند عمل الأشكال المختلفة.

* إذا استـطعت أن تؤدى أشكـالا جيدة فى الهـواء وتنهى الحركـة بالهبوط السهل مع ثنى الركبتين حاول بعد الهبوط أن تؤدى الدحرجة.

* هل تستطيع إنهاء الدحرجة بسرعة والوقوف على القدمين؟



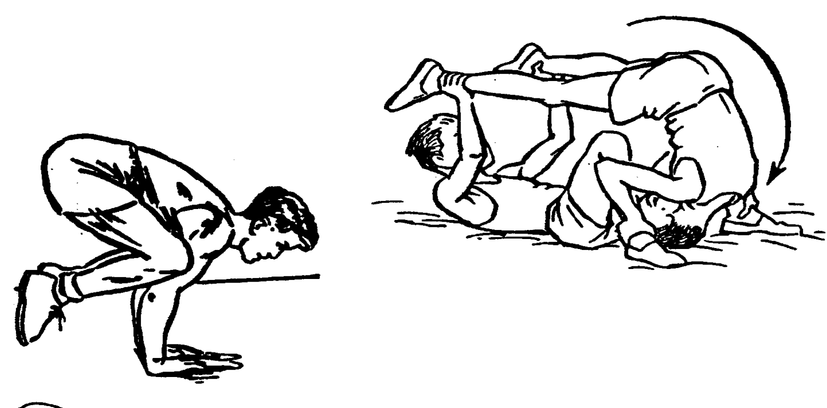
* حـاول الصعود عـلى المقعد بـسرعة الوثب فى الـهواء مع عمل أشكال، الهبوط السهل، الدحرجة مع الوثب عند الانتهاء الدحرجة.

* يعطى المعلـم الفرصة كاملة للممارسـة وصقل المهارة للتلاميذ (الربط بين الوثب مع عمل أشكال فى الهواء، ثم الهبوط مع الدحرجة، الوثب عند انتهاء الدحرجة).

تقييم نوعية الهبوط على الأرض

اسم التلميذ	الهبوط والقدمان باتساع الكتفين		الاحتفاظ بالرأس والظهر قريبا من الوضع، الرأس على القدمين أثناء الهبوط		امتداد الفخذين والركبتين والكعبين لاحتفاظ بالتوازن بعد الهبوط		امتداد الكعبين والركبتين، الفخذين بقوة لدفع الجسم عاليا	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

دائما = ٥ غالبا = ٤ أحيانا = ٣ نادرا = ٢ أبدا = ١





وحدة (٧) ضرب الكرة باليد (من أسفل)

٤-٦ دروس

المحتوى الحركى:

الجسم: أنشطة التناول - ضرب الكرة باليد من أسفل.

الفراغ: الاتجاهات - التنقل فى اتجاهات مختلفة لضرب الكرة.

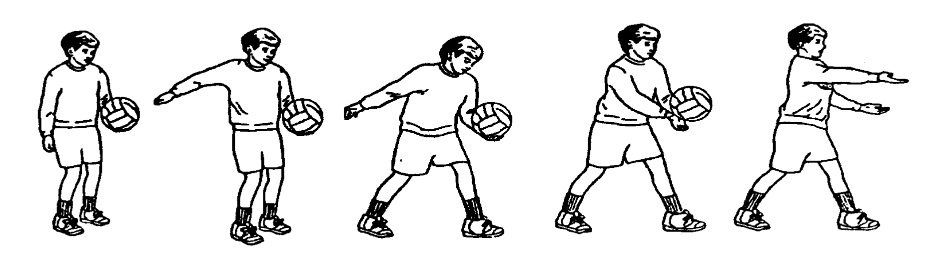
الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* زيادة عدد الضربات المتتالية بالتركيز على الكرة والاستجابة بسرعة أمام الكرة.
* يتعلم ضرورة أن يرسل الكرة فى الفراغ بعيدًا عن المستلم عندما يحاول أن يجعل زميله ينتقل إلى الجانب لضرب الكرة باليد المسيطرة.
* التحكم فى قوة ومسار الكرة عند ضرب أسفل اليد وتقبل مسئولية تحسين مهاراته ومهارات زملائه لضرب الكرة.
* تطبيق المهارات والمعرفة المكتسبة فى بعض الألعاب.

الأدوات:

كرة بلاستيك ٢٠-٢٥ سم، حبال، أقماع، مضرب خشبى أو بلاستيك.



الخبرات التعليمية:

يراعى تغيير الزملاء فى كل درس بما يسمح إعطاء فرص متنوعة لتحسين المهارات.

* اليوم أحب أن أرى كم مرة تستطيع ضرب الكرة للخلف والأمام للزميل. اترك الكرة ترتد مرة واحدة على الأرض قبل ضربها. قف مواجها الزميل ٦-١٠ خطوات بحيث ظهرك مواجه للحائط. نحتاج كرة لكل تلميذين. أحب أن أرى بسرعة وهدوء كيف تحصل على زميلك وتأخذ الكرة وتبدأ؟.
* ماذا تحتاج أن تعمل باليد الضاربة لجعل الكرة ترتد على نحو صحيح أمام زميلك المستلم؟ هذا شيء جيد.. يجب توجيه اليد الضاربة نحو زميلك تمامًا كما تعمل عند رمى الكرة فى خط مستقيم وترتد أمام الزميل.
* دائمًا ضرب الكرة يتم باليد التى تكتب بها. ضرب الكرة بنفس اليد يجعلك تنتقل بسرعة فى اتجاه الكرة.
* التلميذ الجيد يستطيع ال تحكم فى قوة اليد الضاربة بحيث يستطيع الزميل ردها يتطلب ذلك ضرب الكرة بقوة ملائمة بحيث تسقط أمام زميلك.
* هل تجد صعوبة بعض الأحيان فى استقبال الكرة وردها؟ يمكن أن يساعدك زميلك بأن يجعل الكرة ترتد فى مسافة مناسبة أمامك.
* إنه من الممتع لكل من التلميذين استمرار ضرب الكرة على نحو متبادل وعدم فقدان الكرة.. أحب أن أرى كم عدد المرات يمكن ضرب الكرة باستمرار.. اجعل الكرة ترتد على الأرض قبل ضربها.
* كل تلميذ الآن يحاول توجيه الكرة بالمزيد من الدقة وذلك بمتابعة الضرب للكرة أن تذهب فى المكان الذى تريده. هل تستطيع ضرب الكرة حيث ترتد أمام زميلك ويستطيع ردها دون التنقل لردها. ذلك يساعد كل واحد على تطوير المزيد من التحكم فى الكرة.. ويستطيع الزميلان عمل ضربات أكثر دقة.



* يلاحظ أن بعض التلاميذ يستبدلون اليد بالأخرى لضرب الكرة. . المطلوب منك أن تعدل من وضع الجسم لضرب الكرة وليس ضرب الكرة باليد الأخرى. . يجب أن يستخدم نفس اليد فى جميع الضربات. حاول أن تتحرك ويصبح جسمك أمام الكرة حتى تستطيع ضرب الكرة باليد التى تكتب بها.

* حاول الآن ضرب الكرة بحيث ترتد فى الفراغ أمام الزميل المستقبل بحيث يؤدى ٣-٤ خطوات للأمام لضرب الكرة.

* المستلم لكرة. . أى جزء من القدم يتحمل عليه وزن جسمك. . حتى تتحرك بسرعة؟ نعم مقدم القدم. . وليس الكعبين. . ذلك يساعد على إكساب الكرة مزيدا من السرعة.

* كل مرة تضرب الكرة العودة مسرعة إلى منتصف الفراغ حيث وزن الجسم للأمام مما يسهل عليك الحركة فى أى اتجاه لرد الكرة.

* أحب أن أرى كم عدد المرات تستطيع أنت وزميلك ضرب الكرة حيث ينتقل كل واحد نحو الكرة لضربها.

* هل تستطيع تسجيل أفضل عدد مرات النجاح فى ضرب الكرة؟. . تذكر، اجعل الزميل المستقبل ينتقل من مكان لرد الكرة. . كذلك اجعل الكرة ترتد على الأرض فى كل مرة.

* الآن يحاول كل زميل أن يجعل زميله لا يستطيع رد الكرة مطلوب منك إرسال الكرة فى اتجاهات بعيدة حيث تجعل الزميل ينتقل فى اتجاهات مختلفة لعودة الكرة مع ملاحظة ضرورة أن ترتد الكرة على الأرض قبل أن تصل إلى زميلك.

* بعض التلاميذ يحتاجون إلى أدوات مساعدة مثل الحبل أو حاجز خشبى لضرب الكرة أعلاه يراعى استخدام ذلك.

* أين يجب أن تتجه يداك لضرب الكرة عندما تحاول أن ينتقل الزميل للخلف؟.



* عندما ترسل الكرة خلف زميلك، لاحظ اتجاه اليد. . الآن حاول إرسال الكرة بحيث ينتقل الزميل للأمام.

* كيف تستطيع العودة بسرعة إلى مكان البداية بعد عودة الكرة؟

* التغيير فى قوة الضربات حيث زميلك المستقبل يتحرك للأمام أو للخلف لعودة الكرة. يتجنب ضرب الكرة بقوة شديدة حيث المطلوب العمل فى مجال الفراغ المناسب لكما.

* دعنا نلعب مباراة تعاونية حيث نرى كم عدد مرات ضرب الكرة للأمام والخلف مع الزميل. تذكر ضرورة أن ترتد الكرة مرة على الأرض قبل ردها.

* بعض التلاميذ يمكنهم العمل فى مجموعة ٤ تلاميذ كل تلميذين معًا فى نصف الملعب الذى يتم تقسيمه وحبل فى المنتصف. . تلميذ مع الآخر، أو تلميذان مع تلميذين. . فى المباراة؛ المرسل يحصل على نقطة فى أى وقت، المستقبل يعيد الكرة دون أن يتركها ترتد على الأرض أولاً. اللاعبون فى كل مباراة يقررون كم عدد النقاط المطلوبة لكسب المباراة. يمكن استخدام الأقماع أو الحبال لتحديد حدود منطقة اللعب.

* قف وفكر لحظة. ماذا نفعل لمساعدة المنافس تسجيل نقطة؟ عندما تصل الكرة إلى مكانه دون أن يتحرك. . لذلك حاول إرسال الكرة إلى الفراغ الفاضى بدلاً من إرسال الكرة فى مكان وقوف زميلك. . أى اجعله ينتقل فى اتجاهات للخلف أو الأمام أو للجانبين.

* تذكر أن المتابعة باليد الضاربة تساعدك على توجيه الكرة نحو المنطقة المستهدفة.

* بعض التلاميذ يفضلون لعب التحدى مع الزميل ومن المفيد توفير ذلك لهم.

* يجب توزيع اللعب بالتساوى فيكون اثنان مقابل اثنان، لذلك يحاول التلميذ رد الكرة قريبة من التلميذ الذى لم يرسل الكرة.

وحدة (٨) ركل الكرة بالقدم على الطائر

٣-٥ دروس

المحتوى الحركى:

الجسم: أنشطة التناول: ركل وضرب الكرة عالية من الثبات على الطائر وجمع الكرات العالية والأرضية.

الجهد: القوة.

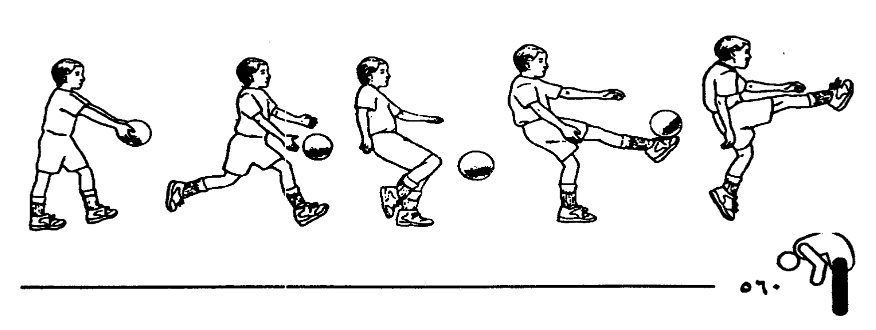
الفراغ: المستويات (عالى - منخفض).

المسارات (الأرض والهواء).

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* يركل الكرة الثابتة مع زيادة المسافة وفى مسار مستقيم ومحاولة ضرب الكرة العالية بمقدمة القدم تحت الكرة.
* تسمية أجزاء القدم المتصلة بالكرة وتحديد القدم التى تقع على الأرض أولاً بعد ضرب الكرة عاليًا.
* يتفهم أن سرعة ومسافة قدم الركل قبل ضرب الكرة تزيد من قوة وكفاءة الركل.
* يتعرف أن امتداد الذراعين للخارج بعد التخلص من الكرة العالية يساعد على الاحتفاظ بتوازن جسمه.
* يعمل بجدية لتحسين مهارات ضرب الكرة لأعلى وركل واستلام الكرة.



الأدوات:

كرة، ملعب، ٢٠ سم لكل تلميذين، ٤-٦ أقماع أو أدوات أخرى لتحديد مساحات العمل فى الملعب المفتوح.

الخبرات التعليمية:

* أحب أن أرى كم تلميذا يستطيع أن يضع الكرة على الأرض ويركلها بقوة لزميله (تحديد المساحة المناسبة للأداء بين الزميلين).
* حاول مرجحة الرجل التى تؤدى ركل الكرة فى خط مستقيم نحو الزميل (المستقبل للكرة).
* عند استلام الكرة يجب تركيز النظر على الكرة وتتحرك بسرعة فى خط تستطيع جمع واستلام الكرة. ثم ضع الكرة على الأرض وحاول ركل الكرة فى خط مستقيم إلى زميلك.
* إذا كنت تستطيع ركل الكرة فى خط مستقيم، حاول ركل الكرة بقوة أكثر قليلاً. ماذا تفعل لركل الكرة أكثر قوة؟
* بعض التلاميذ يستطيعون زيادة القوة الضاربة بالجرى خطوات قليلة نحو الكرة وركلها. يطلب من التلاميذ بالجرى عدة خطوات قبل الركل.
* بعض التلاميذ يحاولون زيادة مسافة الركل من خلال زيادة مرجحة الرجل وسرعتها. أحب أن أرى جميع التلاميذ يفعلون ذلك.
* بعض التلاميذ يستطيعون زيادة القوة الضاربة بوضع أصابع القدم الراكلة أسفل الكرة حيث يتصل أعلى الحذاء بالكرة.
* حتى يتسنى الإعداد لركل الكرة على الأرض، خذ خطوة كبيرة للأمام ووضع قدم الارتكاز قريبة من جانب الكرة. مرجحة الرجل الراكلة بسرعة لضرب الكرة. الخطوة الكبيرة والمرجحة يساعدان على زيادة القوة ومسافة الركل.



* بعض التلاميذ لديهم صعوبات لأداء الركل من الجرى لذلك يطلب منهم أخذ خطوة واحدة كبيرة لوضع القدم وركل الكرة (يمكن أن يقدم أحد التلاميذ كنموذج).

* بعض التلاميذ لديهم صعوبات للاحتفاظ بالتوازن عند ركل الكرة. حاول الاحتفاظ بالذراعين جانبًا ولاحظ أن ذلك يساعدك على التوازن.

* للمساعدة فى تحقيق المزيد من القوة لركل الكرة حاول استقامة الركبة وأنت تمرجحها لركل الكرة للأمام وأعلى.

* عندما تكون المستلم للكرة أعط المزيد من الاهتمام لمسار الكرة هل مسار الكرة على الأرض أم عالية فى الهواء؟ كن مستعدًا للجرى بسرعة استلام الكرة.

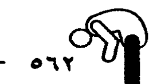
* تأكد أن الأصابع ومقدمة قدمك تحت الكرة عند ركلها لانتقال الكرة فى الهواء إلى الزميل.

* عندما تشعر أنك تؤدى ركل الكرة مستقيمة بقوة لزميلك فإن الخطوة التالية أن تؤدى ركل الكرة من الجرى عدة خطوات. راقب هل الجرى يؤدى إلى زيادة مسافة الكرة.

* إن الكثير من التلاميذ يرغبون ويستمتعون بضرب الكرة على الطائر.

امسك الكرة للخارج أمامك باليدين مع أخذ خطوة كبيرة، اسقط الكرة ومرجح الرجل الحرة للأمام واضرب الكرة قبل أن تلمس الأرض تسمى هذه المهارة ضرب الكرة على الطائر (اجعل أحد التلاميذ يؤدى نموذجا). ويكون الزميل المستقبل مستعدا للحركة لاستلام الكرة على الطائر.

* عند ضرب الكرة على الطائر يجب قذف الكرة بخفة للخارج وأمامك مع أخذ خطوة وضرب الكرة بقمة قدمه (وضع الكرة فى الوضع الصحيح بضربها على الطائر ليست سهلة لدى بعض التلاميذ) حاول تشجيع هؤلاء التلاميذ على رفع الكرة أمامهم ارتفاع الكتف قبل سقوطها لإعطائهم المزيد من الوقت لمرجحة الرجل الراكلة.



* التفكير لحظة. ماذا تستطيع أن تعمل للمساعدة على الاحتفاظ بتوازن الجسم بعد ركل الكرة على الطائر (امتداد الذراعين الجانبين عند مرجحة قدم الركل إلى الأمام).

* كم عدد المرات تستطيع ركل الكرة على الطائر، فكر (أخذ خطوة - سقوط الكرة - ركل الكرة) اجعل قمة قدمك أسفل الكرة. ركل الكرة بوجه القدم.

* يتحرك المستلم للكرة ويجعل جسمه مباشرة أمام الكرة، بعض التلاميذ يلقف الكرة أفضل عندما يقوم بثنى المرفقين ويضع الكرة نحو صدره.

* تذكر مرجحة الرجل الراكلة بسرعة واستقامة الركبة عند ضرب الكرة على الطائر.

* ربما ترغب فى قذف الكرة بيدك (إسقاطها بعيدًا عنك وذلك يتطلب أن تأخذ خطوة أكبر وذلك يساعد على الفراغ المطلوب لركل الكرة وقد يعطى سرعة أكبر والركل مسافة أبعد).

* يطلب من كل تلميذين حصر عدد المرات الصحيحة لركل واستلام الكرة على الطائر.

* هل ترغب أنت وزميلك أن تتحديا زميلين آخرين فى الأداء اختر اثنين وابدأ العمل.

* البعض منكم يحب العمل فى مجموعات من ٤-٦ تلاميذ مع أداء ركلات مختلفة. قرروا كيف تؤدون اللعب، حدد الفراغ وابدأ.



تقييم ركل الكرة على الطائر										
اسم التلميذ	يستطيع إسقاط الكرة من ارتفاع الكتف إلى نقطة مرجحة القدم والاتصال بالكرة		يستطيع التوازن بمساعدة الرجل بعد الخطوة الطويلة والنهائية		مرجحة الرجل الراكلة بحرية فى خط سقوط الكرة		اتصال القدم أسفل الكرة		استمرار رجل الركل إلى الأمام ولأعلى	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

المقياس نعم = ٤ معظم الوقت = ٣ بعض الوقت = ٢ نادرا = ١

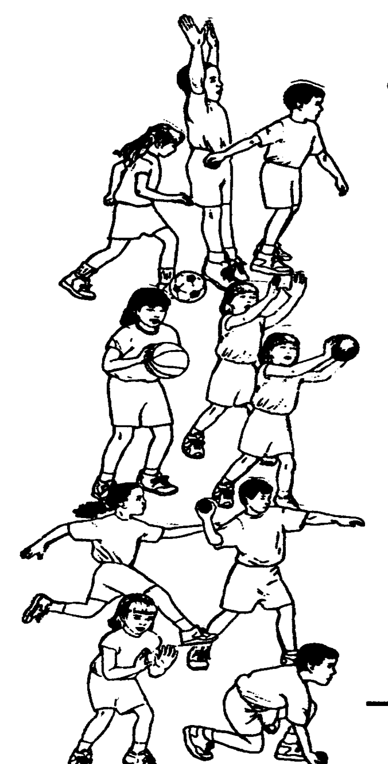
الفصل الرابع عشر

□ □ □ □ □

نماذج وحدات تدريس التربية الحركية

(للصف الثالث الابتدائى)

○ ○ ○ ○ ○



- وحدة ١: التمريرات المرتدة والتنقل فى اتجاهات مختلفة.
- وحدة ٢: التمريرات مع التقدم للأمام.
- وحدة ٣: التنقل باستخدام مختلف أوزان الجسم.
- وحدة ٤: تمريرات الكرة بالقدم.
- وحدة ٥: حمل وزن الجسم والتوازن.
- وحدة ٦: رمى الطوق واللقف بيد واحدة.
- وحدة ٧: تمرير الكرة بالساعدين.



وحدة (١)

التمرينات المرتدة والتنقل فى اتجاهات مختلفة

٣-٤ دروس

المحتوى الحركى:

الجسم: أنشطة التناول - ارتداد الكرات الكبيرة.

الجهد: السرعة - التنقل بسرعة

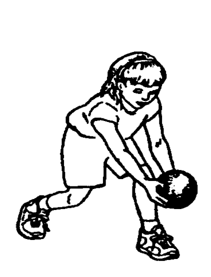
القوة - ارتداد الكرة بقوة نحو الأرض.

الفراغ: المستويات: مرتفع، متوسط، منخفض.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* زيادة القدرة والوثب لاستلام الكرة العالية.
* رمى الكرة بقوة لأسفل نحو الأرض (الكرة الارتدادية).
* تغيير مستويات التنقل لارتداد الكرات المتنوعة الارتفاع.
* زيادة عدد مرات الكرات المرتدة فى المساحة المحددة بأن ينقص مسافة ارتداد الكرة ويتحرك بسرعة لالتقاطها.


* يفهم مسار الكرة يجب أن يكون فى خط مستقيم لأعلى إذا أراد هبوطها فى الفراغ الشخصى. ارتداد الكرة على الأرض بزاوية يجعلها ترتد بعيدًا فى الفراغ الشخصى.
* يعرف أن الكرة ترتد لأعلى إذا تمت بسرعة أكبر ومشاركة الجسم ككل.
* يحتفظ بالكرة فى فراغه الشخصى ويتحمل مسئولية عدم إعاقة الزملاء.

الأدوات:

كرات مطاطية أو بلاستيكية ٢٠-٢٥ سم لكل تلميذ.

الخبرات التعليمية:

* أحب أن أرى اليوم كيف تستطيع ارتداد الكرة أمامك بعيدًا عن زملائك وعن الحائط.. حيث ترتد فى خط مستقيم لأعلى وتستطيع لقفها دون انتقال القدمين بعيدًا عن الفراغ الخاص بك. تذكر تخصيص كرة لكل تلميذ. كن حذرًا نحو الآخرين. تعرف على الفراغ الخاص بك وابدأ.
* فكر قبل أداء ارتداد كرتك. ماذا تفعل عندما تريد ارتداد الكرة مستقيمة لأعلى؟ هل توجه الكرة نحو الأرض قريبًا أم بعيدًا عنك؟ نعم قريبًا منك (يمكن تقديم النموذج المعلم أو تلميذ لارتداد الكرة المستقيمة لأعلى.. ثم توضح أين توجه نحو الأرض للارتداد بعيدًا عن الفراغ الشخصى للتلميذ.
* كل تلميذ يجب أن يراقب أين ترتد كرته. إذا ارتدت الكرة بعيدًا جدًا عنك يعنى أنها تنتقل إلى فراغ آخر غير الفراغ الشخصى.
* عندما تقوم بارتداد الكرة على الأرض احتفظ بالظهر مستقيمًا وتجنب ميل رأسك أمامك حتى لا تصطدم الكرة بوجهك.
* كم عدد المرات تستطيع ارتداد الكرة أعلى من رأسك وتلقفها دون الحاجة إلى التنقل من مكانك؟



* الهدف من هـذه الخبرة التعـليمية معـرفة مستوى ارتـفاع الكرة المرتدة ثم لقفها.

* ارتداد الـكرة عاليًا يـتطلب من التلـميذ رفع الكرة بـاليدين عاليًا. ورمى الكرة بسرعة وبقوة على الأرض فى مكان قريب منك.

* اختـر التلـميذ المتـميز فى الـقفز ولقف الـكرة المرتدة بـاليدين.. واسأل الـتلاميذ ماذا فعل لتحقيق الأداء المـتميز؟ (تذكر أن الوثب لأعلى، يعنى مقدرتك على ارتداد الكرة بقوة نحو الأرض وارتفاعها عاليًا).

* هل تستطيع ارتداد الكرة مستقيمة لأعلى ارتفاع ولقفها دون عمل أكثر من خطوتين؟

* أرونى الآن من يستطيع ارتداد الـكرة لأعلى نقطة (يمكن عمل منافسة بين مجموعة ٣-٤ تلاميذ).

* الآن نؤدى معًا عملاً أكثر صعوبة ولـكن أكثر متعة.. من يستطيع ارتداد الـكرة مستقيمة لأعلى وينتقل أسـفلها للخلف والأمام بسرعة؟ بحيث لا تلمس الكرة أى جزء من جسمك.

* وأنت تنتقل بسرعة احتفظ بـالتغيير فى مستواك تنقل بمستوى منخفض ثم أكثر انخفاضًا حتى تحتفظ بجسمك أسفل الكرة.

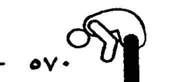
* بعض التلاميذ يتـحركون بعيدًا عن الكرة عند الـتنقل أسفلها مما يزيد من صعوبة تسجيل عدد مرات أكثر للانتقال أسفل الكرة.

* حاول الاحتفاظ بـالنظر نحـو الكرة حتى عنـدما تنتقل أسـفلها، كذلك تعرف أين الكرة ومستوى انخفاض الجسم.

* الوثب لتحقيق قوة أكثر لارتداد الكرة أعلى. كلما ارتفعت الارتداد الأول للكرة، كانت فرصة لارتداد الكرة عددا أكبر من المرات وتستطيع الذهاب للأمام وللخلف أسفل الكرة مرات أكثر.



* يجب أن تثنى الركبتين لانخفاض الجسم. التلميذ الذى يستطيع خفض الجسم أكثر يستطيع تحقيق عدد مرات أكثر الذهاب والعودة تحت الكرة.
* كم عدد مرات الذهاب والعودة تحت الكرة المرتدة أعلى ارتفاع تستطيع تحقيقها؟ (منافسة بين التلاميذ).
* هل لاحظت أن الكرة تستمر فى الارتداد عدة مرات عندما تصبح منخفضة جدًا ولا تستطيع أن تمر أسفلها؟ من يستطيع عمل أشياء أخرى عندما يكون ارتداد الكرة منخفضًا؟ توقف عن الذهاب تحت الكرة واعمل شيئا آخر.
* الوثب أعلى الكرة عندما يكون منخفضا جدًا ولا تستطيع المرور تحتها.
* لا تنس الاحتفاظ بالنظر على الكرة كلما استطعت ذلك.
* لاحظ (راقب) مسافة التنقل بعيدًا عن الكرة عندما تنتقل فوقها أو تحتها. وتذكر أنه كلما انتقلت بعيدًا عن الكرة، قلت عدد المرات التنقل فوقها أو تحتها.
* الآن نصف الفصل يجلس.. والنصف الآخر يؤدى.. وكل تلميذ يظهر أفضل أداء، ويحسب عدد مرات يستطيع التنقل أسفل وأعلى الكرة خاصة عندما ترتد منخفضة (تبديل الأدوار).
* احرص على زيادة عدد مرات التنقل أسفل وأعلى الكرة.
* الآن جميع التلاميذ يؤدون معًا ارتداد الكرة وفى نفس الوقت.. ولكل تلميذ يحاول تسجيل أكبر عدد. (يمكن عمل مسابقات تمكن أن يطلب من التلميذ المزيد من التدريب خارج الفصل).



تقييم التمريرات المرتدة والانتقال فى اتجاهات مختلفة

اسم التلميذ	يستطيع ارتداد الكرة لأعلى فى خط مستقيم		يتجنب لمس الكرة أثناء الحركة		تغيير الاتجاهات بسرعة عند الحركة أسفل وأعلى الكرة المرتدة		يستطيع تغيير مستويات للتنقل أسفل وأعلى الكرة	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

- يكتب اسم كل تلميذ يحتاج إلى تمرين إضافى لتحسين كفاءته

وحدة (٢) التمرير مع التقدم للأمام

٣-٥ دروس

المحتوى الحركى:

الجهد: تمرير الكرة بدرجات مختلفة القوة.

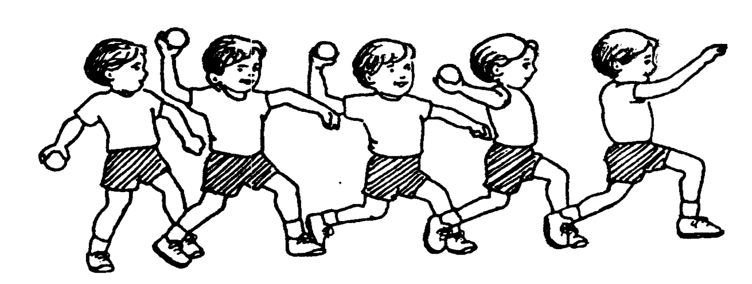
السرعة: التخلص السريع من الكرة - تغيير الاتجاهات بسرعة.

العلاقات: اتخاذ الوضع المناسب لاستلام الكرة، تمريرات الرمى أمام مستلم يجرى، تغيير الجسم لاتخاذ الوضع المناسب أمام الكرة.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* يتخذ وضع الجسم المناسب لمسار الكرة من خلال الحركة السريعة والتغيرات المفاجئة للاتجاه وحجم الخطوة.
* تمرير الكرة للزميل بدرجات متنوعة القوة، ولكن يستطيع الزميل استلامها.
* يتفهم أن التمرير يؤدى فى الفراغ المناسب تجاه الزميل.
* تطوير دقة التمرير بأن تصل الكرة إلى المستلم دون حاجته إلى أخذ خطوة واسعة أو تغيير الاتجاه.





الأدوات:

كرات مطاطية أو بلاستيكية ٢٠-٢٥ سم.

الخبرات التعليمية:

يطلب المعلم من التلاميذ كل زميلين يعملان معًا (رمى واستلام الكرة) على أن تكون المسافة بينهما صغيرة وتزداد تدريجيا، وتوجيه التلاميذ «أهمية التعاون بينهما من حيث التمرير المناسب للزميل، وأن المستلم يبذل كل ما فى استطاعته لاستلام الكرة».

* تمرير الكرة إلى الزميل بحيث يتمكن من استلامها، راقب سرعة الرمى للزميل، قد يكون فشل الزميل فى استلام الكرة بسبب تقديرك الخاطئ للمسار أو سرعة الرمى.
* يتذكر التلميذ أهمية أن يبذل كل ما فى وسعه لاستلام الكرة لأن زميله ما زال يتعلم وقد يخطئ تمرير الكرة.
* كم عدد المرات يستطيع كل تلميذين رمى واستلام الكرة قبل أن تسقط على الأرض؟
* تمرير الكرة إلى الزميل فى مستوى الصدر أو الكتف يجعل فرصته فى الاستلام أفضل.
* كم عدد المرات يستطيع كل تلميذين رمى واستلام الكرة خلال مسافة محددة ١٠ خطوات وزمن محدد ٣٠ ثانية.
* يناقش المعلم مع التلاميذ أسباب فشل الرمى.. هل قوة الرمى؟ أم انخفاض مستوى الرمى؟ .. هل أسباب أخرى؟
* تمرير الكرة للزميل الذى يتقدم للأمام.. مع مراعاة أن يكون التمرير فى ارتفاع مستوى الصدر والتوقيت المناسب.



* تمرير الكرة للزميل والجرى نحو مكان جيد (فراغ مناسب) لاستلامها مرة أخرى (يراعى تمرير الكرة للزميل عندما يبدأ الجرى).

* راقب تحركات زميلك الذى يستلم الكرة، عندما تنخفض سرعته فى الجرى، تمرر الكرة بعيدًا قليلاً عنه، أما إذا زادت سرعته تمرر بعيدًا عنه حتى يتمكن من استلامها.

* إذا لم تصل الكرة للزميل، راجع نفسك وحاول خفض أو زيادة سرعة الرمى، أو تغيير اتجاهات ومستويات الرمى عند الضرورة.

* عند استكمال التمريرة انطلق إلى أماكن فراغ (مفتوحة) بعيدًا عن زميلك، وتذكر أهمية تمرير الكرة أمام الزميل مع مراعاة سرعة تقدمه.

* هل تستطيع رمى الكرة إلى الزميل فى خط مستقيم فى عدة مستويات (منخفض، متوسط، وعال)؟

* هل تستطيع رمى الكرة من مستوى منخفض وتصل إلى زميلك فى مستوى الصدر أو الكتف؟

* هل تستطيع الوثب عاليًا قبل تمرير الكرة؟

* يطلب من كل تلميذين تمرير واستلام الكرة مع تغيير سرعة الجرى (بطيئة - متوسطة - عالية)؟

* يطلب من كل تلميذين تمرير واستلام الكرة خلال التحرك فى الفراغ المناسب مع تغيير المسارات.

* يؤدى كل تلميذين الرمى والاستلام مع وجود زميل ثالث يقوم بدور القاطع للتمريرات.

* تمرير الكرة بسرعة عندما ترى فراغًا مفتوحًا مع زميلك المستلم، التردد فى رمى الكرة يعطى فرصة للاعب القاطع الاستحواذ على الكرة.

* كم عدد مرات التمرير والاستلام الصحيحة قبل أن يستطيع الزميل القاطع للكرة الاستحواذ عليها.



الوحدة (٣) التنقل باستخدام مختلف أوزان الجسم

المحتوى الحركى:

أنشطة انتقالية: التنقل باستخدام مختلف أوزان الجسم.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* يتعلم القفزات الأساسية للجمباز وحمل وزن الجسم بطريقة سهلة ومتدرجة الصعوبة.
* تحسين القدرة على الربط بين حركات الذراعين والقدمين.
* التنقل مع حمل وزن الجسم فى مختلف الاتجاهات.

الأدوات:

* المراتب والمقاعد السويدية.

الخبرات التعليمية:

* توفير فرص متنوعة لتحرك التلميذ على الأقدام مستخدمًا القفزات الأساسية لعمل الطرف السفلى للجسم وإعداده للعمل فيما بعد على جمباز الأجهزة المراحل المتقدمة.
* الحجل بقدم واحدة لمسافة محددة ٣-٨ أمتار ثم دفع الأرض بنفس القدم للطيران لأعلى ما يمكن والهبوط على نفس القدم.
* هل تستطيع الحجل بقدم واحدة للدفع والطيران لأعلى ما يمكن والهبوط على القدم الأخرى؟
* هل تستطيع الحجل بقدم واحدة ثم الدفع والطيران لأعلى ما يمكن والهبوط بالقدمين معًا؟



* هل تستطيع الجرى مسافة محددة ٣-٨ أمتار ثم الدفع بالقدمين معًا للطيران لأعلى ما يمكن والهبوط بالقدمين معًا؟

* هل تستطيع الجرى مسافة محددة ثم الدفع بالقدمين معًا للطيران والهبوط على قدم واحدة؟

* يمكن استخدام (شرائط - كرات طبية - حبال) لأداء القفزات فوقها.

* يقدم المعلم خبرات متنوعة لتحسين مقدرة التلميذ على الربط بين حركات الذراعين والقدمين.

* يطلب المعلم من التلاميذ القفز بالقدمين والذراعين معًا من وضع الجلوس على أربع مع فرد الذراعين.

* من يستطيع القفز بالقدمين والذراعين معًا من وضع (الجلوس على أربع) من ثنى الذراعين.

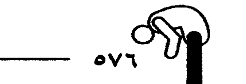
* هل تستطيع القفز بالذراعين معًا والهبوط على قدم واحدة؟ حسنًا.. هل تستطيع الآن القفز بقدم واحدة والطيران والهبوط بذراع واحدة؟

* يطلب المعلم من التلاميذ المشى أو الجرى عددا محدودا من الخطوات مع استخدام القفزات الطويلة لأبعد ما يمكن.

* يراعى إكساب التلاميذ مبدأ التسارع (زيادة السرعة تدريجيا) عند المشى أو الجرى.

* توفير خبرات متنوعة للتنقل من حمل وزن الجسم فى مختلف الاتجاهات ومن أمثلة ذلك:

- الدحرجة الأمامية المتكورة من الإقعاء.
- الدحرجة الأمامية المتكورة من الوقوف.
- الدحرجة الأمامية المتكورة من المشى.
- الدحرجة الأمامية المتكورة من الجرى عددا محددا من الخطوات.



- الدحرجة الخلفية المتكورة من الجلوس على أربع.
- الدحرجة الخلفية المتكورة من الجلوس الطويل.
- الدحرجة الخلفية المتكورة من الوقوف.
- الدحرجة الخلفية المتكورة من الجلوس على أربع.
- الدحرجة الجانبية المتكورة من الجثو على إحدى الرجلين جانبًا.
- الدحرجة الجانبية على الجانبين (على حدة).
- الدحرجة الأمامية من الوثب فوق حبل قليل الارتفاع.
- الدحرجة الأمامية من الوثب فوق زميل فى وضع رقود على الظهر.

وحدة (٤) تمريرات الكرة بالقدم

المحتوى الحركي:

الجهد - السرعة - تمرير الكرة بسرعة.

العلاقات: تحديد المكان الملائم للكرة - تمرير الكرة أمام الزميل، استعادة الوضع المناسب لوضع الجسم لاستقبال الكرة.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

* تمرير الكرة أمامًا للزميل الذى يجرى، استعادة وضع الجسم بسرعة للفراغ المفتوح لاستقبال التمريرة.
* تحسين مهارته فى التمرير، المحاورة، الجمع، استصاص الكرة بالقدمين.
* يتعرف على أن تمرير الكرة للزميل وهو يجرى تتطلب ركلها فى الفراغ حيث يلتقى المستلم مع الكرة فى نفس الوقت، فى التوقيت الصحيح للتمرير يسمح للمستلم أن يبدأ المحاورة دون الحاجة إلى أخذ خطوات واسعة أو تغيير الاتجاه.
* تقدير مهارة الآخرين بأن يمرر لهم الكرة على بعد يمكنهم الوصول إليها دون صعوبة.
* يتقبل التعاون مع أى زميل فى الفصل لتطبيق المهارات.







الأدوات:

يخصص لكل ٣، ٤ تلاميذ كرة قدم أو كرة ملعب، قمعان.

الخبرات التعليمية:

دعـنا نرى كيف تؤدى تمريرات سريعة حـقيقية وأنت تتحرك، حاول جاهدًا الاحتفاظ بالتمريرات خفيفة فى منطقة اللعب (المجال العام).

* عندما تسـتلم الكرة بقدم واحدة وتمررها بالقدم الأخرى، فإنك تحتاج أن تنقل وزن الجسم من القدم إلى الأخرى.

* تؤدى التمـرير بجميع أجزاء القدم. تمـرير الكرة بالجزء الخارجى للقدم، الجزء الداخلى، يمكن بالكعبين كذلك.

* أحب أن أرى الآن كم عدد مرات التمريرات الصحيحة بين الزميلين (فترة ٣٠ ثانية) دون خـروج الكرة عن منـطقة الـعمل. استعـد؟ حصر عدد التمريرات (يفضل تكرار هذا الأداء خلال تدريس الوحدة مشجعًا التلميذ على تسجيل أفضل رقم).

* ما هو الخطأ الذى يمكن أن يحدث عندما ترتفع التمريرة عاليًا فى الهواء؟ حسنًا يـتوقع أنك قمت بالركل وأصابع القـدم أسفل الكرة. تذكر أهمية استخدام الجزء الخارجى للقدم عند تمرير الكرة.

* يلاحظ عند التـمرير لزمـيلك أن تراقب سـرعة التمـرير. بعض الزملاء يحتـاجون إلى تمرير خفيف بـينما البعض الآخر يحـتاجون لتمرير قوى لأنهم فى مسافة أبعد.

* يجب على كل تلميـذ أن يعرف أنه يتعـلم وأن هناك أخطاء إذا لم تصل التمـريرة إليك حاول جاهدًا الوصول إليـها وأن تتعاون مع زميلك لعمل الأداء المطلوب على نحو جيد.

* هل تستطيع تمرير الكرة فى الفراغ المناسب أمام زميلك؟



* يراعى تمرير الكرة على الأرض حتى يستطيع الزميل امتصاصها بسهولة.

* حاول السيطرة علـى الكرة بأجزاء مختلفة للجسم. هل هناك أجزاء من الرجل تمتص الكرة أسهل من أجزاء أخرى؟ ما هى الأجزاء الأسهل لك؟

* كل تلميذ يراقب سرعة التمرير.. ما هى المسافة المناسبة لإرسال الكرة أمام زميلك؟ احرص على أن يستلم الزميل الكرة دون أن يخفض سرعته أو يتوقف لاستلام الكرة.. عندما ترى أن الكرة تسير بعيدًا عن زميلك.. تقوم بخفض أو زيادة سرعة التمرير.

* يجب على الزميل المستلم الاحتفاظ بالكرة أمامه.

* أحب أن أرى الآن تبادل التمرير بين مجموعات التلاميذ ٣ أو ٤ تلاميذ يستخدمون نفس مكان الفراغ ونفس الكرة. يقوم الزميل بتمرير الكرة لأحد الزملاء وتبادل المكان مع الزميل مع استمرار النظر على الكرة مستعدا لاستقبالها.

* يحاول التلميذ تمرير الكرة إلى الزميل الذى لم يمرر له الكرة.

* تذكر ضرورة تمرير الكرة أمام زميلك لاستقبالها وهو يجرى. ثم تجرى إلى فراغ جديد استعدادًا لاستلام الكرة.

* امتصاص وتمرير الكرة يتم بسرعة بحيث يلمس أى تلميذ الكرة قبل تمريرها.

* اجعل الكرة تتدحرج على الأرض (مرر الكرة بجانب القدم وليس أصابع القدم) الآن الكرة المتدحرجة على الأرض أسهل للزميل لاستلامها.

* يجب على التلميذ الاستعداد لاستلام الكرة من خلال زيادة السرعة.

* يمكن توسيع الفراغ (منطقة اللعب) لذلك تحتاج أن تجرى أسرع لمتابعة التمريرات.



* تقسيم التلاميذ إلى مجموعات كل مجموعة ٤ يرشح تلميذ من كل مجموعة للقيام بدور قاطع الكرات ويقوم التلاميذ الثلاثة بتمرير الكرة بينهم مع مراقبة زميلهم القاطع للكرات.

* المستلم: كن يقظًا. دائمًا حاول أن تكون أمام الكرة للشخص الذى معه الكرة. اجر للخارج وللجانب بعيدًا عن المدافع (القاطع) حيث يستطيع الممرر أن يرى جسمك. تجنب الوقوف خلف المدافع (القاطع).

* استلم الكرة والق نظرة عامة ولاحظ حركة كل لاعب فى الفريق ومرر الكرة بسرعة إلى الفراغ المفتوح أمام المستقبل.

* كم عدد المرات أنت وزملاؤك تستطيعون تمرير الكرة للخلف والأمام دون أن يقطعها المدافع. يتبادل المدافع والممرر أدوارهما حاول قطع الكرة أو استكمال أربع تمريرات.

* بعد تمرير الكرة الانتقال بسرعة على الفراغ المفتوح بعيدًا عن الزميل الذى معه الكرة أحيانًا قد تمرر الكرة للزميل خلفك.

* يمكن عمل مباراة ٣ مقابل ١ أو ٢ مقابل ٢. بعض التلاميذ لا يستطيعون أداء هذه المنافسة فلا تتعجل فى عمل ذلك.

* عندما يكون التلاميذ مستعدين اعمل خط مرمى بالقائمين اتساع ١٣ متر. وتكون فرقتان كل فرقة من ٣-٤ لاعبين. كم عدد المرات فريقك يستطيع أن يأخذ الكرة فى منطقة اللعب الخاص بك.

* نظم الفصل للعمل (٤ مقابل ٢) فى مناطق لعب مختلفة، جهز كل مجموعة بهدف. وضع قمعين اتساع (١ - ١,٥ متر) واستخدام كرة واحدة. يبدأ اللاعب المدافع إعاقة المهاجم ويقوم اللاعب المهاجم تمرير الكرة نحو الهدف باستخدام تمريرات الكرة أمامًا مع جرى الزميل. تسجل نقطة عندما ينجح المهاجم فى إرسال الكرة وتعدى الخط بين القمعين.



* يحاول المدافعون غلق فراغ التمرير بين الممرر والزميل لمنع تمرير الكرة.

* يجب على المستـلم التنقل والجرى نحو المرمى بعيدًا عن الزميل والمدافعين بحيث يسهل استغلال الفراغ المناسب لاستلام الكرة.

* يحاول كل تلميذ الاحتفاظ بـفراغ كبير بينه وبين زملائه فى الفريق حيث يستطيع كل واحد أن يرى مسار التمرير (يمكن تقسيم التلاميذ ٣ مقابل ٣ أو ٤ مقابل ٤).

تقييم السلوك المعرفى والوجدانى

اسم التلميذ	يعرف أن التمريرات الأمامية يمكن استخدامها فى العديد من الألعاب		يعرف كيف يستعيد وضع الجسم للاستفادة من التمرير		المشاركة بفاعلية لتوفير فرص نجاح الأداء لزملائه		الوعى والاحترام لمناطق عمل الآخرين (فراغ العمل)		المشاركة فى تجهيز الأدوات مع الزملاء والتكيف مع مستوياتهم المهارية	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

دائما = ٥ غالبا = ٤ أحيانا = ٣ نادرا = ٢ أبدا = ١

وحدة (٥) حمل وزن الجسم والتوازن

٤-٥ دروس

المحتوى الحركى:

التحكم والسيطرة على حمل وزن الجسم على مختلف الأسطح والمساحات.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* تنمية القدرة على حمل مختلف أجزاء الجسم والإحساس بالجسم فى الفراغ.
* يتعرف أن للجسم مساحات مختلفة لكيفية حمل وزن الجسم (المقعدة - الأطراف السفلى - الأطراف العليا - الرأس).
* يمكنه حمل وزن الجسم على مساحات كبيرة (مثال الظهر، المقعدة، الكتفان، الرقود، الانبطاح).





* يمكنه حمل وزن الجسم على قواعد ثابتة (مثال: الرأس، والذراعان، والذراع وقدم واحدة، قدمان وذراع واحدة، الأطراف العليا).
* يمكنه حمل وزن الجسم على قواعد غير ثابتة (مثال: على قدم واحدة، على الذراعين).
* معرفة أنه كلما زادت مساحة قاعدة الارتكاز يزداد الاتزان.
* اكتساب الجرأة والثقة فى النفس.

الأدوات:

مراتب - مقاعد سويدية.

الخبرات التعليمية:

يطلب المعلم من التلاميذ عمل الحركات السهلة البسيطة التى تتطلب القليل من الاتزان وحمل وزن الجسم.

* يجلس التلميذ على المقعدة ويدفع الرجلين زاوية حادة مع الجذع ودفع الذراعين جانبًا ويحتفظ بهذا الوضع أكبر فترة ممكنة (جلوس توازن، ذراعان جانبًا).
* يؤدى التلميذ الوقوف على الكتفين، حيث يكون الجسم كله عموديًا على سطح الأرض بزاوية (٩٠ْ) والكتفان فقط ملاصقان للأرض مع وضع الكفين خلف الظهر للمساعدة بحيث يكون الارتكاز على ثلاث نقاط هى الكتفان وخلف الرأس حيث تكون بمثابة قاعدة ارتكاز.
* يؤدى التلميذ جلوس جثو أفقى، إحدى الذراعين عاليًا، وإحدى الرجلين عاليًا، ويكون الارتكاز على ذراع واحدة وركبة واحدة (الميزان الأرضى).
* يؤدى التلميذ وضع الميزان الأمامى. يبدأ وقوف الوضع أمامًا، ذراعان عاليًا، حيث يبدأ بميل الجذع أمامًا قليلاً ودفع الرجل اليسرى أو اليمنى



قـليلاً ثم يـكرر ذلك مع الـتركيـز على انـقبـاض كل عضلات الجسم، والذراعان مائلان عالـيًا للمساهمة فى التوازن. . (يجب أن يصل التلميذ إلى المستوى الأفقى لكل من الجذع والرجل الخلفية).

* يؤدى التـلميذ المـيزان الجانـبى، حيث يبدأ بـرفع إحدى الذراعـين عاليًا والأخرى بجوار الفخذ، ويتحول الجذع لأحد الجانبين بينما تتدفع الرجل لأعلى بحيث يكون الارتكاز على قدم واحدة.

يساعد المعلم التلامـيذ على اكتشاف نقل الـوزن على اليدين والوقوف على الرأس مستخدمًا الخطوات التالية:

* ثنى الـركـبتـين ووضع "ا ، اعـين علـى الأرض (انـتـشار الأصـابع على الأرض).
* رفع القدمين قليلاً لأعلى ولأسفل.
* توجيه النظر عبر الذراعين للأمام (استمرار وضع الرأس أثناء وضع التكور بين الرجلين).
* التكرار عدة مرات للاحتفاظ بالقدمين خارج مستوى سطح الأرض أطول فترة ممكنة مع محاولة وضع المقعدة فوق مستوى سطح الكتفين.



تنويعات لحمل وزن الجسم والتوازن

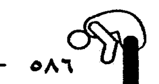
* وضع القـدمين لأعلى قلـيلاً مع تحميل وزن الجسم عـلى الذراعين حيث قبض عضلات البطن ودفع الجذع قليلاً.

* يطلب من الـتلاميذ المزيـد من الضغط بالذراعـين وقبض عضلات البطن والظهر لدفع الجذع لارتفاع أعلى والاحتفاظ بهذا الوضع.

* رفع المقعدة والجـذع حتى يصل إلى مسـتوى الرأس ثم رفع رجل واحدة عاليًا والوقوف على الرأس.

* هل يستطيع التلاميذ الوقوف على الرأس مع فتح الرجلين؟

* الوقوف على الرأس مع تغيير شكل الجسم.



الوحدة (٦) رمى الطوق واللقف بيد واحدة

٣ - ٥ دروس

المحتوى الحركى:

الجسم: أنشطة التناول: الرمى المسطح من جانب واحد، اللقف بيد واحدة.

أنشطة تنقل وغير التنقل - الامتداد والتنقل للاستلام.

العلاقات: رمى الطوق فى المكان المستهدف - الرمى فى الفراغات قريبًا وبعيدًا عن المستلم (أمام، خلف، وللجانبين).

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* رمى الطوق بأى من اليدين.
* استلام الطوق بأى من اليدين.
* الوعى بتوزيع وزن الجسم على أصابع القدمين والتنقل فى أى اتجاه لاستلام الطوق.
* يفهم أن إرسال الطوق فى قوس عال يعطى المستلم المزيد من الوقت للتنقل لاستلامه أكثر من رمى الطوق موازيًا للأرض.
* يتعرف أن الاستعداد لبدء الرمى من جانب واحد يبدأ برمى الذراع متقاطعة أعلى أمام الجسم،تتحرك اليد والطوق لأطفل قريبًا من الركبة المقابلة، ويعكس الرمى الذى سبق أن تعلمه بأن يأخذ خطوة بنفس القدم عند يد الرمى.
* العمل مع العديد من الزملاء ومساعدتهم على تحسين الرمى والاستلام.



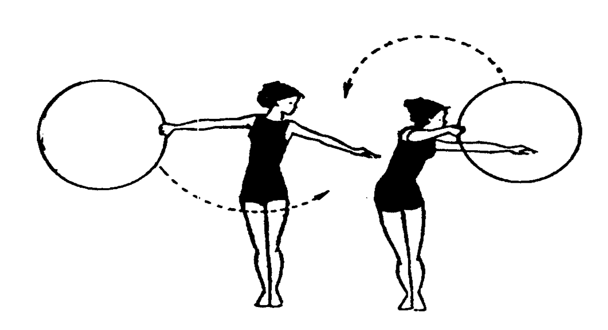
الأدوات:

طوق مطاط مضغوط لكل تلميذين . . شباك أو حبال يتم الرمى فوقها.

الخبرات التعليمية:

اليوم نحاول أن نتعلم مهارة جديدة من خلال رمى الطوق ويتطلب ذلك:

* مسك الطوق بالأصبع الكبير والأصابع الصغيرة متجهة لأسفل.
* لف الجسم للجانب تجاه الهدف.
* تقاطع ذراع الرمى للجسم ويبدأ الطوق بعيدًا لأسفل قريبًا من الركبة المقابلة لذراع الرمى.
* عندما تؤدى الرمى تأخذ خطوة للأمام على القدم فى نفس الاتجاه ليد الرمى بينما تتجه يد الرمى نحو الهدف.
* عندما تؤدى الرمى إلى الزميل اجعل جانب الرمى والكتف يشيران نحو الزميل. حاول جعل الطوق ينتقل موازيًا للأرض.
* تابع مسار الطوق. . هل يسير فعلاً أفقيًا موازيًا للأرض؟
* حاول رمى الطوق فى قوس كبير، تبدأ الحركة قريبًا من الركبة المقابلة لذراع الرمى. التخلص من الطوق أعلى الكتف، يبدأ الرمى عادة منخفضًا وينتهى مرتفعًا.



* من يستطيع من التلاميذ أن يوضح الفرق بين هذا النوع من الرمى وأنواع الرمى الأخرى، نعم نأخذ خطوة بالقدم فى نفس الاتجاه رمى اليد وليس القدم المقابلة. كل تلميذ يحاول أن يأخذ خطوة نحو المستلم بالقدم فى نفس الاتجاه رمى اليد عند رمى الطوق للزميل.

* شاهد المسافة بينك وبين زميلك، لا تجعل المسافة بعيدة جدا بينك وبين الزميل واشعر بالفخر وأنت ترى الطوق ينتقل فى قوس ليعطى المستلم الفرصة لاستلامه، تذكر أن يد الرمى تبدأ منخفضة وتنتهى مرتفعة (بعض التلاميذ قد يحتاجون إلى زيادة المسافة والبعض الآخر يحتاجون إلى نقص مسافة الرمى).

* بعض التلاميذ لديهم صعوبات وصول الطوق إلى الزميل يطلب منهم مراجعة يد الرمى، هل تتوقف عند التخلص من الطوق؟ هل الأصابع تشير إلى الزميل؟

* خذ خطوة نحو زميلك على القدم جانب الرمى وأنت ترمى الطوق.

* كم عدد المرات تستطيع أنت وزميلك قذف الطوق للخلف والأمام فى قوس عال؟ اجعل الطوق يدور أفقيًا موازيًا للأرض.

المستلم: حاول الاستلام بيد واحدة افتح أصابعك والإبهام لذا فإن الطوق سوف ينزلق إلى يديك.

* احتفظ بأصابع اليد لأعلى عندما يكون استلام الطوق أعلى مستوى الوسط، بينما تشير الأصابع لأسفل عندما يكون الطوق أسفل الوسط.

* دائمًا اجعل يدك مستعدة لاستلام الطوق (حركة خاطفة).

* راقب يد الزميل الممسكة بالطوق من لحظة مسكه حتى الرمى، فإن ذلك يساعدك على تتبع مسار الطوق واستلامه.

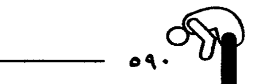
* اتخذ الوضع المناسب لاستلام الطوق (الركبتان منثنيتان، وزن الجسم موزع على القدمين، الاستعداد للانتقال).



* إذا نجح الزميل فى استلام الطوق بيد واحدة، حاول قذف الطوق إلى إحدى الجانبين، مما يحتاج التحرك إلى أحد الجانبين للاستلام.
* التنوع فى مستويات قذف الطوق لأعلى ولأسفل، وتذكر أن الأصابع تشير إلى أعلى عند استلام الطوق أعلى من مستوى الوسط بينما تشير الأصابع إلى أسفل لاستلام الطوق عندما يكون أسفل الوسط.
* مطلوب من كل زميلين تجهيز شبكة (أو شىء بديل) وممارسة الرمى والاستلام أعلى الشبكة.

نحاول الآن التركيز على أحسن أنواع الرمى. التلميذ الذى يؤدى الرمى جيدًا يجعل الطوق ينتقل مسطحًا ويذهب إلى المكان الذى يريده وذلك بتوجيه يد الرمى إلى الهدف وهو يتخلص من الطوق.

* قذف الطوق أعلى قليلاً وبخفة أكثر حيث يطير فى الهواء ويعطى فرصة للمستلم للجرى للإمساك به.
* ركز العينين على المكان المستهدف إرسال الطوق إليه. حاول بقدر ما تستطيع أن تصل إلى الهدف وأن تتخلص من الطوق.
* اختر مواقع متعددة قريبة وبعيدة من الزميل وتابع هل تستطيع قذف الطوق بحيث يصل إلى هذه الأهداف.
* حاول أن تأخذ خطوة نحو أو (اتجاه) الموقع الذى تريد رمى الطوق إليه. تذكر أن الخطوة للأمام تكون على القدم فى نفس الاتجاه يد الرمى.
* رمى الطوق إلى أهداف متعددة تؤدى إلى انتقال الزميل فى فراغات مختلفة لاستلام الطوق.
* كم مرة تستطيع أداء التمرير والاستلام مع الزميل لمدة ٣٠ ثانية ابدأ سوف أحسب الزمن. اتخذ مكانا حوالى ١٢خطوة بينك وبين الزميل وحاول جعل الطوق ينتقل مسطحًا (استعد، ابدأ).



* تجهيز حبال أو شباك ارتفاع ١٥٠ سم. مكان واسع مناسب يسمح بعمل مجموعات (٢-٤ تلاميذ) الآن نحن لدينا شباك أو حبال لرمى الطوق أعلاها. هل تستطيع الاستمرار فى أن تجعل الزميل يستطيع الاستلام؟.

* تذكر أن القذف (أو الرمى) المسطح للطوق (أفقى) يبدأ من عند المقعدة وأن التخلص يتم عندما يكون الطوق أعلى الكتف. قذف الطوق من نفس مكان استلامه. أشعر أن جميع الذراع والجسم تمتد مع الرمى.

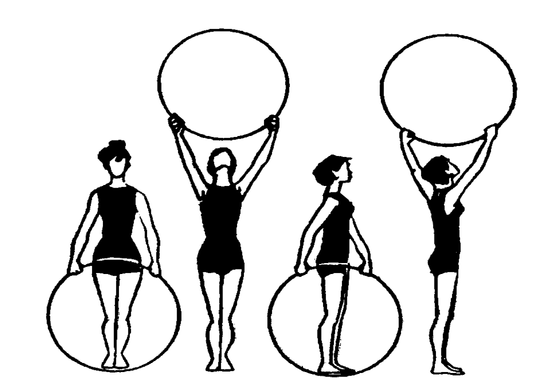
* حاول أن تجعل الطوق مسطحًا قريبا من الشبكة فى طريقه إلى الزميل. اجعل المستلم ينتقل إلى الأمام والخلف لاستلام الطوق.

* يؤدى من ٤-٦ تلاميذ الإرسال الرمى والاستلام معًا فى آن واحد مع مراعاة الفراغ.

* التفكير قبل رمى الطوق والتأكد من جعل المستلم ينتقل إلى المكان المفتوح لاستلامه.

* اجعل التلاميذ يؤدون اللعب التعاونى وتابع كم عدد مرات الاستلام الناجح المستمر قبل فقدان الطوق. إذا حدث أن الطوق سقط أو تم رميه خارج الحدود ابدأ العد من جديد.

* عمل مباريات تنافسية.





تقييم رمى الطوق

اسم التلميذ	توجيه كتف الرمى نحو المستلم		يبدأ الطوق أسفل الركبة المقابلة ليد الرمى		انتقال وزن الجسم من الخلف إلى أمام القدم		الخطو للأمام بقدم، يد أو ذراع الرمى		يرمى الطوق فى قوس عال يجعل الطوق موازيا للأرض		متابعة ذراع الرمى اتجاه الهدف	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

المقياس: تدوين أسماء التلاميذ الذين لا يؤدون المحكات السابقة أكثر من نصف الوقت.

تقييم رمى الطوق

اسم التلميذ	يؤدى وضع الاستعداد قبل الاستلام		يستلم واليد مفتوحة		تشير الأصابع إلى أعلى الاستلام العالى ويشير الإبهام لأعلى للاستلام المنخفض		يمتص قوة الرمى أثناء الاستلام بوضع الطوق للخلف فى خط الطيران		يستخدم أى اليدين للاستلام والرمى		ينتقل بحيث يجعل الجسم في خط مواجه لاستلام الطوق	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

المقياس: تدوين أسماء التلاميذ الذين لا يؤدون المحكات السابقة أكثر من نصف الوقت.

الوحدة (٧) استقبال وتمرير الكرة بالساعدين

٤ - ٥ دروس

المحتوى الحركى:

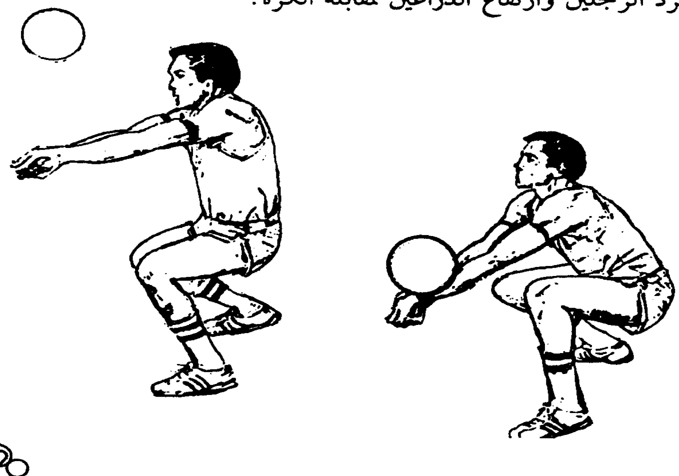
الجسم: أنشطة التناول، استقبال وتمرير الكرة بالساعدين.

العلاقات: تحديد الموقع الملائم لكل من اللاعب والكرة: التنقل حيث يكون الخط المستقيم أمام الجسم مباشرة لاستلام الكرة أو تمريرها لجانبى الزميل المستلم.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* تنفيذ استقبال الكرة بوضع ظهر أحد اليدين داخل راحة اليد الأخرى، ثنى الرسغين لأسفل للاحتفاظ بالساعدين مسطحين وبجوار بعضهما، ثنى الركبتين للأمام.
* إرسال الكرة للزميل أو إلى فراغ مفتوح يسمح للكرة أن ترتد على المنطقة المسطحة للذراعين، وفى نفس الوقت التحول للوضع ثنى الركبتين إلى فرد الرجلين وارتفاع الذراعين لمقابلة الكرة.



* يساعد التلميذ زملاءه على تحسين مهاراتهم بواسطة :

- إرسال الكرة على ارتفاع مناسب يسمح المستقبل فى وضع الذراعين أسفل الكرة .
- إرسال الكرة على جانبى المستلم حيث يحاول تعديل وضع الجسم فى خط مستقيم مع الكرة .
- يتحمل مسئولية المشاركة المتساوية لزملائه فى المجموعة .

الأدوات:

* كرات مطاطية - بلاستيكية بواقع كرة واحدة لكل تلميذين .

* شباك (أو بديل مثل : الحبال أو المقاعد أو الأقماع) .

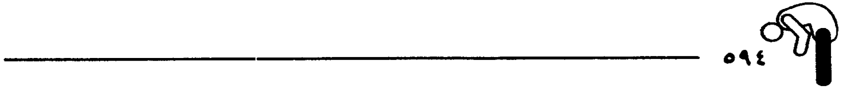
الخبرات التعليمية:

اليوم يؤدى أحد التلاميذ قذف الكرة لأعلى حوالى ٣ أمتار ويجعلها تسقط أمام المستلم. المستلم يترك الكرة ترتد على الأرض ويحاول إرجاعها إلى الزميل بأن ترتد الكرة على الساعدين القريبين من بعضهما والمسطحين تمامًا. يتم تبديل الأدوار بين الزميلين كل عشر رميات. اختر الزميل، الكرة، منطقة العمل المناسبة (يفضل تقديم النموذج مع الشرح - استخدام التنظيم الملائم لظروف وإمكانيات الفصل) .

* الزميل الذى يقذف الكرة يحاول إسقاطها مسافة خطوة أمام الزميل وأن ترتد على ارتفاع مستوى الوسط .

* يتحرك الزميل إلى خط مسار الكرة لاستقبالها، مع خفض الجسم لأسفل من خلال ثنى الركبتين . . وتتشابك اليدان ويوجه الساعدان الكرة مع فرد المرفقين .

* توجيه الأصابع والإبهامين لأسفل يساعد على الاحتفاظ بالساعدين مسطحين وتوجيه الكرة للزميل على نحو أكثر دقة .



* هل تعلم ماذا تسمى هذه المهارة؟ نعم تسمى تمريرة الساعد وتستخدم فى لعب الكرة الطائرة. يتابع التلميذ تمرير الكرة وموضع سقوطها أمام زميله المستلم إذا وصلت الكرة إلى زميلك واستطاع استلامها (مسكها) دون أن يتحرك فى مكانه. . فإن ذلك يعنى أنك تتحكم فى التمرير على نحو جيد.

* كم عدد المرات من ١٠ محاولات قذف الكرة للزميل يستطيع ارتدادها دون عمل خطوات إضافية (تبديل الأدوار) عندما ينجح التلميذ فى تمرير الكرة بدقة إلى زميله يطلب منه إرسال الكرة على بعد قدم أو قدمين مع إتاحة الفرصة لاتخاذ وضع الجسم المناسب لإعادة الكرة.

* يتخذ التلميذ وضع الاستعداد المناسب حيث يستطيع التنقل سريعًا إلى أحد الجانبين لمواجهة الكرة ويتطلب ذلك توزيع ثقل الجسم بالتساوى أصابع القدمين، ثنى الركبتين توجيه النظر على الكرة.

* أهمية أن يقتنع التلميذ بدوره فى جعل الزميل يؤدى المهارة جيدًا وأن تسقط الكرة أمام زميله مما يسهل عليه تمرير الكرة.

* كل تلميذ يراعى تأكد الاحتفاظ بالأصابع والإبهامين يشيران لأسفل لجعل الذراعين مسطحين ويساعد على إرسال الكرة مستقيمة أمام زميلك.

* هل تستطيع إرسال الكرة فى معظم الأوقات بحيث تصل إلى المكان الذى ترغب فيه؟ يساعدك على تحقيق ذلك توجيه أصابع القدمين نحو المكان إرسال الكرة.

* يجب على المستلم أن يراقب الكرة المرسلة إليه، وأن يعدل من وضع القدمين بسرعة على أن ترتد الكرة أمام جسمه. امسك الكرة وابدأ مرة أخرى إذا كانت الكرة بعيدة جدًا عن الهدف.

* تذكر وضع الجلوس مع استقامة الظهر والوقوف لدفع الذراعين مع فرد الركبتين (قل لنفسك اجلس - قف) كم عدد المرات تستطيع أنت وزميلك تمرير الكرة للأمام والخلف.



* تجهيز شباك ارتفاع ١٠٠-١٢٥ سـم (ربط الحبال فى كرسيين أو مقعدين كشباك بـديلة) الآن وأنت تـؤدى تمريرة الـساعة حـاول أن تجعل الكرة تسقط فى المكان المطـلوب مثلما كنت تمررها على شبكة منخفضة حاول أن تجعل الكرة تسقط على الأرض أمام المستلم.

* فكر أن الذراعـين (تمريرة الـساعد) نوع من ارتداد الـكرة على السطح، وليس ضربها، اجعل الذراعين مستقيمين للخارج أمامك حيث ظهر أحد الـيدين فى راحة اليد الأخرى، والأصابع تتـجه لأسفل التركيز على ثنى الركبـتين وأنت تنـتظر الـكرة وفـرد الركبـتين مبـاشرة عنـد لمس الكرة بالذراعين.

* إرسـال الكرة للزميل بـحيث يستطيع أن يتـحرك وينتقل مكانه (الأمام - الخلف) ويتطلب ذلك إرسـال الكرة أعلى الشبكة. . وتوفر له الوقت أن ينتقل بسرعة مع توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين.

* إذا استطعت أنت وزمـيلك تمـرير الكرة لـلخلف والأمـام دون فقدها. يـراعى تمرير الكرة بحـيث تسقط بجانب أو أمام الـزميل مما يتطلب منه تحرك القدمين لاتخاذ وضع الجسم المناسب سواء للأمام أو للجانب.

* تأكد أنك تنتقل بسرعة. اترك الكرة ترتد أمامك، مما يتيح لك وقتًا لاتخاذ وضع الاستعداد المناسب لتمرير الكرة.

* بعض التلاميذ يريد المشـاركة مع الزميل فى الفراغ الخاص به. العمل مع الزميل فى نـفس الجانب من الشـبكة. اسـمح لزميلك بـعودة الكرة إذا سـقطت فى الفـراغ الخاص بك، تأكد إعـطاء فرص مـتساويـة للعمل. (يطلب المعلم من التلاميذ ارتفاع إرسال الـكرة مما يسمح للتلميذ المستلم التنقل للخلف لاتخاذ وضع الاستعداد المناسب للتعامل مع الكرة).

* (هذا العمل مع أربعة زملاء اجعله قادرًا على تبادل الضربات. هذا يجعله مضطرا للانـدفاع لتغيير أوضاع أجسـامهم للحصول على الكرة). بعض



التلاميذ مستعدون لقبول المزيد من التحدى. قم بالدوران ثم إعادة الكرة فى كل مرة تأتى أعلى الشبكة إذا لم تؤدى الدوران تحرك بسرعة بعيدًا عن الكرة واعط فرصة للمستلم لاتخاذ الوضع الملائم مع الكرة.

* (يمكن زيادة المجموعات من ٤ إلى ٦ الذين يستطيعون تمرير الكرة فوق الشبكة عدة مرات) يجب أن تؤدى المجموعة العمل التعاونى (الكرة الطائرة بالارتداد مرة واحدة). كم عدد المرات يستطيع الفريقان تبادل التمرير دون توقف، دائمًا اترك الكرة ترتد قبل تمريرها؟

* كل لاعب أو تلميذ يجب أن يقف الوقفة السليمة توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، وراقب الكرة تحرك بسرعة، مكان الفريق الجيد يعطى للزملاء الفراغ المناسب للعب بالكرة.

* ما تقوم به مباراة تعاونية. مرر الكرة بحذر حيث يستطيع الزميل ارجاعها بسهولة المطلوب هو أن تسجل أكبر عدد من التمريرات.

* يمكن عمل مباريات تحدى بين المجموعات ما هى المجموعة التى تسجل أكبر عدد من تمرير الكرة للخلف وللأمام أعلى الشبكة (الاستمرار فى توفير فرص مناسبة لتمرير الكرة بأن ترسل الكرة إلى منتصف الجسم وأن تتحرك وتعطى الفراغ الملائم للزميل).

* (راقب التلاميذ بعناية واختر التلاميذ الذين يبذلون جهدًا كبيرًا عند التحدى للمنافسة أمام الفريق الآخر على الشبكة). يتم عمل مباراة تنافسية بالنقاط حيث الفريق يحصل على نقطة عندما يفشل المنافس فى إعادة الكرة. تحديد نقاط الفوز بالمباراة ٥-٧-٩.

* هل أنت تؤدى مباراة تعاونية أم تنافسية. يراعى الجسم فى خط مستقيم مواجه للكرة، ثنى الركبتين، ضرب الكرة بالذراعين مسطحين.

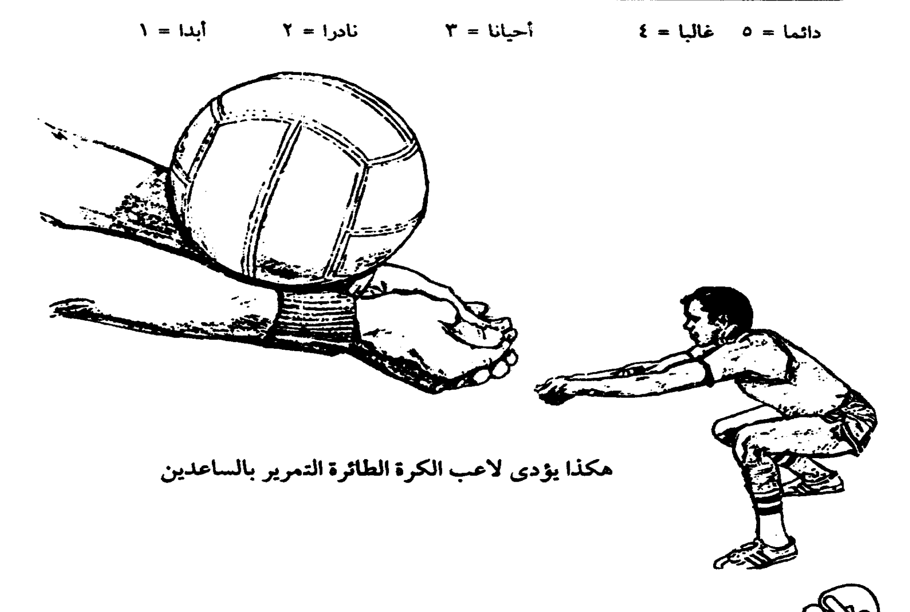
* ونحن نشاهد المباراة لاحظ تحركات القدم السريعة، ثنى ومد الركبتين بمساعدة الذراعين يساعد على تمرير الكرة أعلى الشبكة.



* الآن بعض التلاميذ يـريدون تغيير نوع المبـاراة أو اللعب، مطلوب تطوير بعض القواعد المنظمة لبعض الألعاب (مشاركة المعلم مع التلاميذ).

تقييم تمرير الساعد								
اسم التلميذ	استخدام الذراعين لسطح لارتداد الكرة وليس (لضربها)		الاحتفاظ بالساعدين مسطحين باستكمال التمريرة		استخدام الرجلين لمتابعة الكرة (ثني-فرد الركبتين أثناء اتصال الكرة بالساعد)		اتخاذ الوضع المناسب لمواجهة الكرات من الوقوف أو الحركة من خطوة أو خطوتين	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

دائما = ٥ غالبا = ٤ أحيانا = ٣ نادرا = ٢ أبدا = ١



هكذا يؤدى لاعب الكرة الطائرة التمرير بالساعدين

تقييم مهارات التنقل

(بداية - منتصف - نهاية العام)

القياس (١)	التاريخ	الرمى أعلى الكتف			الرمى أسفل الكتف			الاستلام أعلى الكتف			الاستلام أسفل الكتف			الضرب بأداة			ركل الكرة			تنطيط الكرة		
القياس (٢)	التاريخ																					
القياس (٣)	التاريخ																					
لا يستطيع	صفر	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)
المرحلة البدائية	١																					
المرحلة المتوسطة	٢																					
المرحلة الآلية	٣																					
الاسم																						
١ -																						
٢ -																						
٣ -																						
٤ -																						
٥ -																						
٦ -																						
٧ -																						
٨ -																						

اسم المعلم .... التوقيع ....

تقييم مهارات التناول

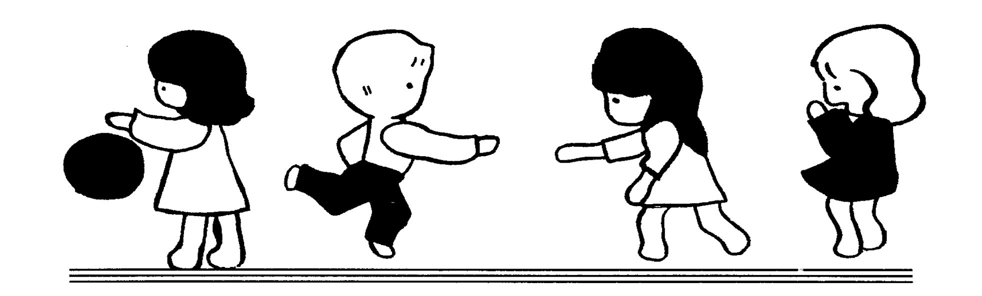
(بداية - منتصف - نهاية العام)

القياس (١)	التاريخ	المشى			الجرى			الحجل			الوثب			الزحلقة للجانب			الخطو والحجل بالتبادل			الوثب والهبوط على قدم واحد		
القياس (٢)	التاريخ																					
القياس (٣)	التاريخ																					
لا يستطيع	صفر	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)	القياس (١)	القياس (٢)	القياس (٣)
المرحلة البدائية	١																					
المرحلة المتوسطة	٢																					
المرحلة الآلية	٣																					
الاسم																						
١ -																						
٢ -																						
٣ -																						
٤ -																						
٥ -																						
٦ -																						
٧ -																						
٨ -																						

اسم المعلم .... التوقيع ....

الباب الخامس

التربية الحركية للياقة ولذوى الاحتياجات الخاصة والتقويم



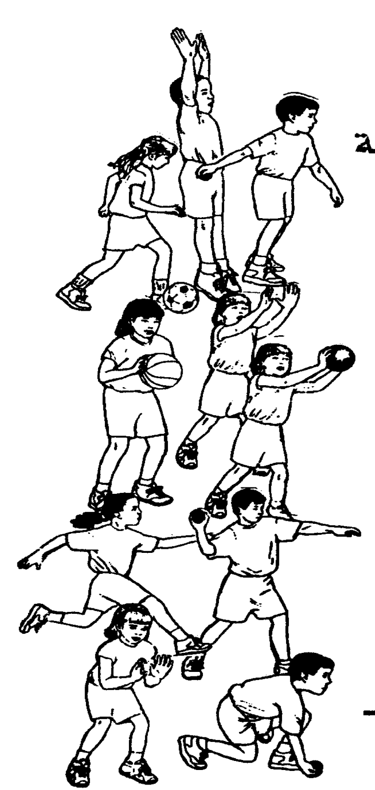


الفصل الخامس عشر

□ □ □ □ □

اللياقة البدنية والحركية للطفل

○ ○ ○ ○ ○



- مفهوم اللياقة البدنية والحركية.
- التخطيط للياقة البدنية والحركية للأطفال.

أولا: أطفال الحضانة حتى الصف الثاني.

ثانيا: أطفال الصف الثالث إلى السادس.

- التدريب الدائري.
- التمرينات المستمرة.
- تمرينات الأرض الخضراء.
- تمرينات الموانع.



مفهوم اللياقة البدنية والحركية

كثر الحديث فى الآونة الأخيرة عن اللياقة البدنية وعلاقتها باللياقة الحركية، وعلى الرغم من تضارب الآراء والجدل القائم والذى لم ينفض بعد حول تعريفات كل منهما يعتقد «هار، كلارك» Haar & Clarke أن التعبيرين أو الاصطلاحين (لياقة بدنية)، (لياقة حركية) إنما هما مصطلحان وثيقا الصلة ببعضهما البعض. كما أنهما وثيقا الصلة بالتربية البدنية والتربية الحركية باعتبار أنهما هدف رئيسى فى برنامج التربية البدنية، ولعل هذه (المصالحة) تساعد فى التوضيح الكافى لهذه المفاهيم.

وإن كان هناك عدد لا يستهان به من المراجع الغربية ترى أن مكونات اللياقة البدنية هى (القوة - الجلد العضلى - الجلد الدورى التنفسى) وأن مكونات اللياقة الحركية هى نفس المكونات السابقة بالإضافة إلى (القدرة العضلية - الرشاقة - السرعة - التوازن)، وبهذا يمكن اعتبار أن مفهوم اللياقة الحركية أشمل أو أوسع من مفهوم اللياقة البدنية.

ويهمنا فى هذا المقام أن نوضح وجهة نظر التربية الحركية نحو اللياقة البدنية والحركية والتى تتبنى مبادئ الفكر التربوى التقدمى نحو نمو الطفل والمزيد من التطوير والتكيف فى مواجهة البيئة والمجتمع، ولهذا فإن اللياقة البدنية والحركية هى أحد أبعاد التكيف البيولوجى والنفسى للطفل فى مواجهة متطلبات الواجبات والأنشطة اليومية سواء فى العمل أو فى الفراغ.

ولقد أوضح جلاجر وبروها Glager & Bruha أن اللياقة البدنية مفهوم يشتمل على ثلاثة مكونات:

١- اللياقة الطبية الثابتة.

٢- اللياقة الديناميكية الوظيفية.

٣- اللياقة المهارية الحركية.

ومن أحدث الاتجاهات التي أعلنتها (AAHPERD)[1] أن اللياقة البدنية والحركية هي حالة للطفل يمكن له أن ينميها ويعتني بها، وأن الفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية قد يعزى إلى الضغوط الاجتماعية والعاطفية، ويؤثر في ذلك تفهم الفرد لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الإمكانيات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه. وبهذا يمكن القول بأن اللياقة البدنية لها بعدها الانفعالي الذي تتأثر به.

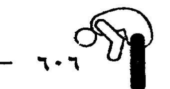
وفي أول بحث تطبيقي في قياس اللياقة العضلية للناشئين المصريين عام ١٩٦٢ بإشراف د. كمال صالح، اتضح أن نسبة الرسوب في اختبار الحد الأدنى للياقة العضلية للناشئين تتراوح بين ٣٨-٤٣٪ باستخدام اختبار (كروز/ ويبر) ثم توالت الأبحاث في مصر والعالم العربي والتي أوضحت وأكدت أن هناك إهمالاً شديداً في العناية بلياقة الطفل العربي. ونعتقد أن الحل الأفضل هو الاهتمام باللياقة البدنية والحركية من خلال برامج التربية الحركية.

فوائد التمرينات الحركية على اللياقة البدنية:

* تؤثر بشكل إيجابي على الصحة، فالعظام تصبح أقوى وأفضل، كما أن أنسجة الجسم تتحسن، بالإضافة إلى تحسن الكفاءة العامة للوظائف الحيوية في الجسم.
* تحسن كفاءة عمل القلب والرئتين، وتوقي من حدوث أمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم.
* تزيد من مقدرة الطفل على العمل، فلا يشعر بالتعب عند بذل المجهود مما يتيح للطفل أن يقوم بواجباته بطريقة أفضل.
* السيطرة على وزن الطفل، حيث الممارسة المنتظمة على التمرين تساعد على إنقاص الوزن الزائد والتحكم في الوزن بشكل عام.

---

(١) الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص.



* التدريب البدنى يزيد من كفاءة العضلات باعتبارها أدوات الحركة فى جسم الطفل.

* نظرة متفائلة للحياة كنتيجة للثقة بالنفس وتقبل الذات ونمو الشخصية.

دراسة الحالة والطفل غير اللائق:

يعتقد كل من كلارك، كلارك (Clarke & Clarke) أن درجات وأرقام اختبارات اللياقة البدنية تعتبر مؤشرات عامة؛ لأنها لا تشخص بالتحديد، وعلى ضوء ذلك الاعتبار، فإننا عندما نقارنها بمقياس درجة حرارة جسم الإنسان (الترمومتر) نجد أنه إذا أشار أن درجة حرارة الطفل قد وصلت إلى ٣٩° مثلاً فإن الطبيب يعلم أن هذا مؤشر بأن هناك شيئًا غير سليم فى جسم الطفل، وإن كان لا يحدد له ما هو هذا الشىء (غير السليم)، وفى اختبارات اللياقة البدنية، تشير وتنبئ المدرس بأن هناك قصورًا أو انحرافًا ما ولكنها لا تحدد بدقة سبب هذا الانحراف.

وعلى هذا الأساس كان لزامًا علينا أن نعتمد على (دراسة الحالة) كطريقة للتشخيص الفردى للأطفال ذوى المستوى المنخفض فى اللياقة البدنية، وذلك قبل تصميم أو تخطيط أى برنامج لياقة لهم.

ولسوء الحظ يعتقد بعض المدرسين أن الطفل يحتاج فقط إلى تمرينات بدنية حتى يرتفع مستواه فى اللياقة البدنية، وهذا لا يعنى تقليل دور التمرينات فى إكساب اللياقة البدنية، بل يجب أن نضع فى اعتبارنا أن اللياقة البدنية باعتبارها هدفا تربويا رئيسيا - لها جوانبها الوجدانية، المعرفية التى لا ينبغى لنا إهمالها.

ويؤكد (كلارك، كلارك) أن الاعتماد على أسلوب (دراسة الحالة) يجب أن يعقد استقراء نتائج اختبارات اللياقة البدنية، وفى هذه الحالة يصمم برنامج مكثف يتناسب وبيانات دراسة الحالة ويجب أن ينخرط فيه الأطفال ضعاف المستوى فى اللياقة البدنية، فإذا ما أتم فترة خمسة أو ستة أسابيع فإن على المدرس أن يعاود إجراء اختبار اللياقة البدنية أو الحركية الذى يعتمد عليه، وسيجد فى هذه الحالة أن هناك درجات ترتفع وعلى أقل تقدير سيتفهم الطفل ضعيف المستوى فى اللياقة



البدنية والحركية أن لديه مشكلة شخصية وأن بإمكانه حلها، كما سيكتسب اتجاهات إيجابية نحو مفاهيم اللياقة البدنية، وهى خطوة مهمة فى حد ذاتها، إذ تضع الطفل على أول الطريق الصحيح للياقة.

والأسباب أو الاحتمالات التالية تساعد فى التشخيص الجيد للطفل غير اللائق:

١- النقص النوعى والكمى فى التمرينات البدنية.

٢- أسلوب خاطئ فى المعيشة بما فى ذلك العادات الصحية.

٣- التغذية غير السليمة ونتائجها السلبية وخاصة السمنة.

٤- التعب والتوتر وعدم المقدرة على الاسترخاء.

٥- الاضطراب العاطفى وعدم القدرة على التكيف النفسى والاجتماعى.

٦- الخلل العضوى فى أجهزة الجسم.

اكتساب الطفل اللياقة البدنية والحركية:

* يمكن أن يكتسب الطفل اللياقة البدنية والحركية من خلال مجهود متوسط وأن يحافظ على ذلك المستوى باستمرار النشاط.

* لزيادة مستوى اللياقة يجب أن يمارس الطفل التمرين باستمرار وبانتظام وأن يشترك فى برنامج متقدم بحيث يراعى المدرس الاعتبارات والمبادئ الخاصة بتقنين الحمل والراحة والعمل الفسيولوجى والارتفاع المتدرج فى الجهد المبذول.

* يجب أن تثير برامج اللياقة البدنية والحركية التحدى لدى الأطفال، كما يجب أن تتناسب وعمر الطفل وجنسه وحالته البدنية.

* يجب الاهتمام بجميع أجزاء جسم الطفل مع اهتمام خاص بقوامه.

* يجب الاهتمام بمكونات اللياقة البدنية والحركية كلها، كما يجب أن تؤدى التمرينات والأنشطة الخاصة ببرنامج اللياقة بطريقة سليمة وفعالة.



* يجب أن نوعّى الأطفال بقيمة اللياقة البدنية والحركية والقوام وأن نكسبهم الاتجاهات الإيجابية نحو ذلك عن طريق المعلومات البسيطة الواضحة.

أنشطة البرنامج واللياقة البدنية:

عند اختيار الأنشطة لبرنامج التربية الحركية فإنها يجب أن تتصل وتخدم أهداف اللياقة البدنية والحركية للطفل، بحيث تشمل أجزاء الجسم المختلفة.

والبرنامج الجيد يجب أن يشتمل على أنشطة التعلق، فحركات البراعة الحركية من وضع التعلق وسند الذراعين هى ضمان لنمو الجزء العلوى من جسم الطفل.

وهناك طريقة أخرى لنمو الجزء العلوى لجسم الطفل تتناسب ومراحل الطفولة المبكرة مثل تلك الأنشطة التى تمارس من الوقوف على أربع أو الانبطاح المائل، لذلك يجب الاعتناء بتعليم الأوضاع البدنية والحركية المختلفة مثل الانبطاح المائل والانبطاح المائل المعكوس، حيث السند على الذراعين والقدمين.

ولاكتساب التحمل يجب الاهتمام بالزيادة التدريجية بجرعات التدريب مع الاهتمام بأنشطة مثل وثب الحبل أو الجرى الإيقاعى أو أداء حركات من الجرى فى المكان.

والرشاقة يمكن اكتسابها وتطويرها من خلال ممارسة الألعاب المختلفة والتتابعات، إلا أنه يجب أن تسبق بتعليم الأطفال المهارات الحركية الأساسية وتعتبر أنشطة البراعة الحركية من أهم الوسائل فى هذا الصدد.

والأنشطة غير الانتقالية مثل اللف والتدوير والامتطاط من الأنشطة التى تكسب الطفل المرونة والمطاطية وهى أنشطة متوفرة فى برامج البراعة الحركية إلا أن الطفل يحتاج إلى مزيد من التحفيز فى أداء حركات مرونة المفاصل كأن نقول له: «أرنى كيف تتمكن من مد المفصل لأقصى مدى».

وتسهم التتابعات والمسابقات وبخاصة مسابقات الجرى المتوسط المسافة (٣٠-٦٠) مترا فى إكساب الأطفال صفة السرعة الحركية.



التخطيط للياقة البدنية والحركية للأطفال

أولا: أطفال الحضانة حتى الصف الثانى:

يجب أن يتضمن درس التربية الحركية أنشطة تهدف إلى نمو وتطوير مستوى اللياقة البدنية، وبخاصة أن هذه المرحلة النمائية من عمر الطفل تشكل الأساس بالنسبة لبنية الطفل مستقبلاً وهى مرحلة تغلب عليها الأنشطة الطبيعية والحركية الأساسية، ويجب أن نهتم بجسم الطفل من خلال الاهتمام بالأجزاء الرئيسية الآتية:

أولا: نمو الجذع.

ثانيًا: حزام الذراعين والكتفين.

ثالثًا: تنمية رشاقة الرجلين.

وعندما يدخل الأطفال الملعب لبدء الدرس فإن المدرس يقترح عليهم الجرى والانتشار فى الملعب دون أن يصطدموا ببعض بحيث إذا أطلق صافرته يقف الأطفال فى الحال ويشيرون إلى الجزء من الجسم الذى يعلنه المدرس (من الأجزاء الثلاث السابقة).

وتكرار هذا النشاط يعطى إحماء للرجلين مما يدفعنا إلى البدء بهما فى التمرينات ثم ينتقل إلى حركات الذراعين والكتف، وينهى بالجذع، ويجب أن يؤدى كل طفل التمرين بطريقة فردية دون الاهتمام بالتنافس، وقد نبدأ بالجذع ثم الذراعين والكتف وننتهى بالرجلين.

(أ) تنمية الجذع:

ويمكن الاعتماد على حركات الثنى، الامتداد، التمايل، اللف، أداء أشكال معينة، ويمكن اختبار نشاط أو أكثر منها للدرس، ويمكن أن يتخذ الأطفال أوضاعًا مختلفة لأداء هذه التمرينات سواء من وضع الوقوف، الرقود، الجثو، الجلوس.. إلخ.

وفيما يلى أمثلة متنوعة لحركات الجذع تساعده على اكتساب اللياقة البدنية والحركية، وفى نفس الوقت تعتبر خبرة حركية تربوية للطفل.

الثنى Bending:

* ثنى أجزاء مختلفة من الجسم (أكبر أجزاء ممكنة).
* عمل أشكال مختلفة تعتمد على ثنى (جزءين أو ثلاثة... إلخ).
* ثنى أجزاء الجسم مثل الركبتين أو الذراعين بطرق ومستويات متنوعة.

المطاطية (الامتداد) Stretching:

* الخطو للخارج بنقل القدم (من العقب ثم المشط) للوصول للوضع فتحًا بأقصى اتساع ممكن.
* عمل أنواع مختلفة من الطعن بالرجل الواحدة.
* محاولة تغطية الأرض بأكبر مساحة ممكنة من جسم الطفل.
* عمل أنواع من الجسور بأكبر طول (امتداد) ممكن.

الميل واللف Twisting:

* ميل الجسم للخلف وللأمام فى الاتجاهات المختلفة مع تنويع وضع الذراعين.
* اختيار جزء من الأجزاء المتماثلة كالرجلين أو الذراعين ولفه لأقصى مدى عكس اتجاهه.
* لف الجسم مع تنوع المستويات.
* لف الجسم للمس أجزاء بعيدة مثل لمس الفخذ اليسرى باليد اليمنى من الخلف.
* لف الرأس للخلف لرؤية أقصى شيء ممكن.
* عمل أشكال مختلفة على الأرض تعتمد على اللف أساسًا.



تجسيد الأشكال Forming Shapes:

يحب الأطفال تجسيد أشكال مختلفة بأجسامهم، ويتيح لنا ذلك فرصا طيبة للاستفادة بأنشطة التجسيد نحو تنمية الجذع، حيث يمكن تجسيد أشكال كثيرة من أوضاع بدنية مختلفة كالوقوف والرقود والجلوس والاتزان مع إضافة حركات ثابتة تعتمد على اللف - الامتداد - الثنى، هذا فضلا عن قيم التعبير الدرامى.

عضلات البطن:

يعتبر أفضل وضع يناسب الطفل عند تأدية تمرينات البطن هو وضع الرقود على الأرض أو المرتبة وتقترح التمارين التالية:

* القيام من الرقود للمس أصابع القدم باليدين.
* القيام من الرقود للمس أصابع القدم اليمنى باليد اليسرى والعكس بالتبادل.
* رفع الرجلين عاليًا خلفًا ليلمس خلف الرأس.
* رفع الرجلين عاليًا ببطء والثبات مع عدم ثنى الركبتين.
* ثنى الركبتين على الصدر وفردهما.
* رفع الرأس عن الأرض والنظر للقدمين مع الثبات فى الوضع.
* رفع الجذع أمامًا مع رفع الرجلين للمس الأمشاط.

(ب) تنمية حزام الكتف والذراعين:

يمكن تقسيم الخبرات الحركية التى تساهم فى نمو حزام الكتف والذراعين إلى مجموعتين من الأنشطة:

- المجموعة الأولى: تعتمد على سند الذراعين.
- المجموعة الثانية: تعتمد على حرية الحركة للذراعين.



مجموعة (١) أنشطة السند بالذراعين:

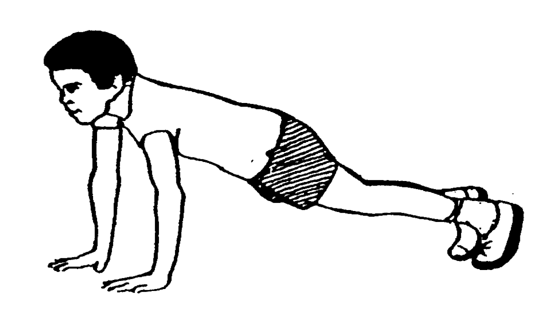
يمكن للمدرس أن يرجع إلى الأنشطة المتضمنة فى موضوع البراعة الحركية فى هذا الكتاب بالإضافة إلى بعض الأنشطة ذات صفة التحدى للطفل والتى ترتكز بشكل أساسى على عمل الكتفين والذراعين.

على سبيل المثال مشية الحيوانات (مشية القط، وثبة الأرنب، زحف التمساح، مشية الونش. . .).

وبالنسبة لحركات إثارة التحدى يمكن عرض بعض الأمثلة لها:

(وضع الانبطاح المائل):

* يطلب من الطفل أداء بعض الحركات بتتالى معين للذراعين على الأرض.
* يطلب من الطفل ثنى الذراعين لأكبر عدد.
* دفع أحد القدمين عاليًا ثم القدمين معًا.
* المشى أمامًا مع تثبيت القدمين.
* دفع الأرض لعمل تصفيقة.
* قذف القدمين أمامًا نحو اليدين.
* تمرين أحد الذراعين أمام الصدر واللف فى اتجاهها لعمل دحرجة.
* ثنى الذراعين نصفًا والثبات فى الوضع.





مجموعة (٢) أنشطة الذراعين الحرة:

(المرجحات والدوائر):

* مرجحة ذراع واحدة لفترة زمنية فى اتجاهات مستويات متنوعة.
* الربط بين حركات الأطراف (ذراع وذراع - رجل ورجل - رجل وذراع) مع تنويع الاتجاهات فى المرجحة.
* عمل دوائر بالذراعين والرجلين للخلف وللأمام.
* مرجحة الذراعين أمام الصدر كما فى سباحة الصدر مع ثنى الجذع.
* تشبيك اليدين خلف الرقبة (مرجحة المرفقين للأمام والخلف ولأعلى وأسفل الشد والرفع).
* استخدام اليدين أو يد واحدة لرفع الأشياء لمستويات مختلفة.
* التسلق بتنويع طرقه ووسائله.
* رمى أشياء بعيدًا - أو عاليًا بتنويع استخدام أنماط الرمى.

(جـ) تنمية رشاقة الرجلين:

أنشطة الرجلين تتضمن الحركات فى مدى واسع سواء بالجرى فى المكان أو (الجرى العادى).

أنماط الجرى:

- الجرى فى المكان.
- الجرى والوقوف.
- الجرى الإيقاعى.
- الجرى فى حارات.

(أنماط الوثب والحجل):

- الوثب والحجل فى اتجاهات مختلفة.
- الوثب والحجل بالحبل.
- الوثب والحجل بالالتزام بخط مرسوم.

هذا، ويمكن أداء تشكيلة مما سبق لتنمية رشاقة الرجلين.



ثانياً: أطفال الصف الثالث إلى السادس:

يتضمن برنامج هذه المرحلة الاهتمام بالتمرينات البنائية مع إعطاء اهتمام أقل نحو الحركات الاستكشافية. وفى هذه المرحلة يجب التأكيد على إكساب الأطفال أساسيات اللياقة البدنية، والطرق المقترحة الآتية تشكل الجوانب الأساسية التى ينبغى أن يتضمنها البرنامج بالنسبة للياقة البدنية خلال العام الدراسى.

(التمرينات - التدريب الدائرى - تمرينات الفضاء - التدريب الاستمرارى - تمرينات المرعى «الأرض الخضراء» - تمرينات الموانع).

(أ) التمرينات:

تتضمن تمرينات هذه المرحلة الفئات التالية:

١- تمرينات المرونة.

٢- تمرينات حزام الكتف والذراعين.

٣- تمرينات البطن.

٤- تمرينات رشاقة الرجلين.

٥- تمرينات اللف والثنى للجذع.

٦- تمرينات القوة الثابتة.

ويجب أن يتضمن كل درس جرعة تمرينات تتراوح ما بين ١-١ تمرينات بحيث تتنوع من خلال فئات التمرينات السابق ذكرها.

١- تمرينات المرونة:

هدفها الرئيسى هو تدريب المفاصل لزيادة مداها بشكل طبيعى، وفى نفس الوقت العمل على إطالة وتمدد العضلات العاملة على هذه المفاصل. وفيما يلى أمثلة لهذا النوع:

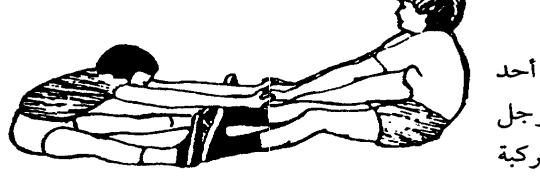
- الجلوس الطويل. الرجلان متباعدتان.



- تشبيك الذراعين خلف الرقبة.

- ثنى الجذع أمـامًا أسفل ببطء.





الجلـوس مع امتـداد أحد الرجـلـين أمامًـا، فخـذ الرجل الأخرى جانبًا ومـنثنيًا من الركبة بحيث يتجه القدم للخلف:

محاولة لمس أصابع القدم الممتدة باليدين مع التبديل.

يكرر ٨ مرات على كل رجل.

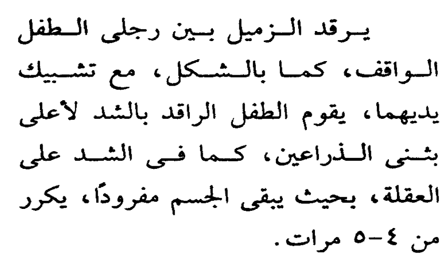
جلوس الزميلين مواجهة. الـقدمان متباعدتان ومتقابلتان مع تشبيك اليدين، شد يدى الزميل ببطء للخلف مع مقاومة الزميل ثم التبديل.

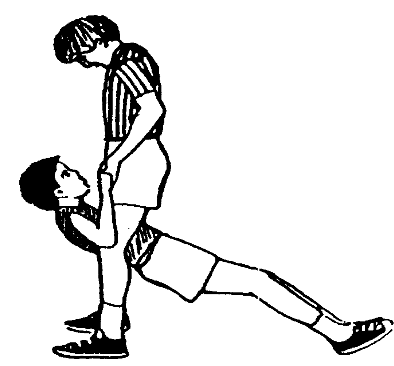
٢- تمرينات حزام الكتف والذراع:

الانبطاح المائل. ثنى الذراعين لمس الصدر بالأرض.

تركيز الحركة على الذراعين، الرأس لأعلى والجذع مفرود ومستقيم.

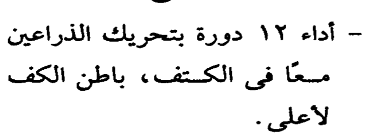
يكرر خمس مرات.





يـرقد الـزميل بـين رجلى الـطفل الـواقف، كمـا بالـشكل، مع تشـبيك يديهما، يقوم الطفل الراقد بالشد لأعلى بثـنى الـذراعين، كـما فـى الشـد على العقلة، بحيث يبقى الجسم مفرودًا، يكرر من ٤-٥ مرات.

- يمكن الشد والـثبات فى الوضع (قوة ثابتة) الثبات ٥ ثوان.



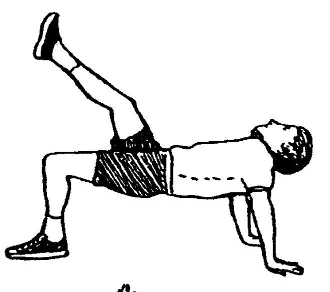
الوقوف فتحًا باتساع الحوض:

- أداء ١٢ دورة بتحريك الذراعين معًا فى الكتف، باطن الكف لأعلى.
- أداء ١٢ دورة بتحريك الذراعين معًا من الكتف، باطن الكف لأسفل.

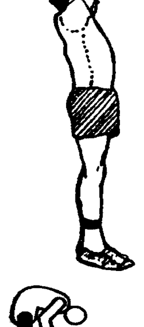
يؤدى التمرين بسرعة متوسطة.

- تكرار كل مجموعة ٣ مرات للأمام، ٣ للخلف.

الانبطاح المائل المعكوس. كما فى الشكل:



- رفع الرجل اليمنى لأعلى ولأسفل مرتين، التكرار بالرجل اليسرى، ٤ مرات لكل رجل.
- تبادل رفع الرجلين (مرة اليمنى، مرة اليسرى) يكرر مرات.
- المشى بالرجلين أمامًا بحيث ينتقل الثقل إلى العقبين ثم الرجوع.



- المشى بالرجلين والذراعين فى اتجاهات مختلفة.

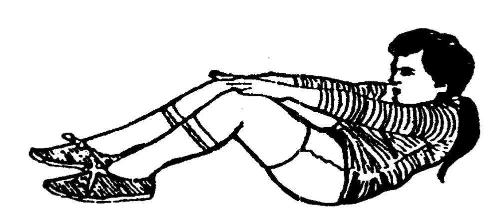
من وضع الوقوف، رفع الذراعين للأمام ولأعلى ببطء مع رفع العقبين تدريجيا للوقوف على أصابع القدمين، رفع الصدر، العينان تتابع اليدين فى حركتهما.

- يمكن أن يؤدى التمرين كما فى سباحة الصدر حيث يحدث توافق بين حركتى الذراعين ورفع العقبين.



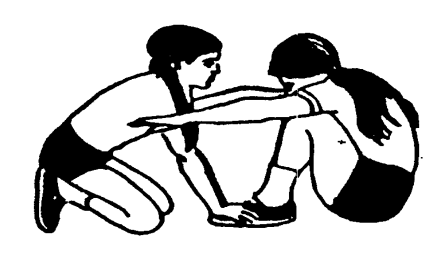
٣- تمرينات عضلات البطن:

كـما سبق وذكرنـا أن وضع الرقود من الأوضاع المنـاسبة لتمـرينات البطن، وتتم التمريـنات برفع الجزء العلوى لـلجسم أو الجزء السفلى مـنه أو كليهما معًا، ويمكن تطـبيق مبادئ القوة الثابتة لهـذا النوع من التمرينات حيث تؤدى الحركة إلى ثبات الوضع حوالى (٨) ثوان. مثال لتمرينات البطن:

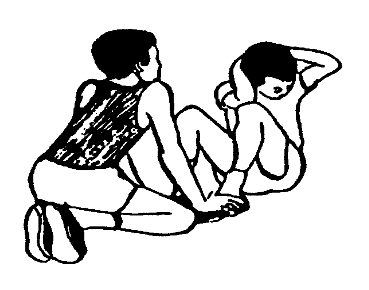


الرقود: ثنى الركبتين وثبات القدمين على الأرض، القيام برفع الجذع عاليًا والذراعان أماما نلمس الركبتين باليدين.

- يمـكن الـثبـات فى هذا الوضع (٥) ثوان.



الـرقود: تـثبـيت القـدمين بـالسنـد من الزمـيل، القـيام من الرقود للمس الركبتين بالذقن.

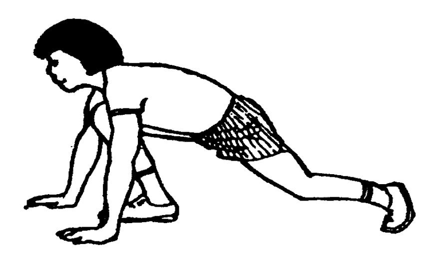


الرقود: ثـنى الركبتين، تـشبيك اليدين خلف الرقبة، سند القدمين بالزميل.

الـقيـام من الرقـود برفع الجـذع للمس الركبة اليمنى بالمرفق الأيسر والعكس.

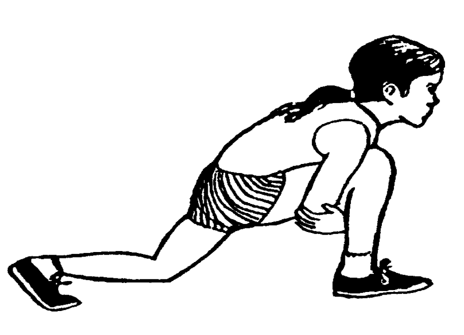
٤- تمرينات رشاقة الأرجل:

تتميز تمرينات رشاقة الأرجل بالإيقاع وجمال الحركة مع التركيز على التحكم والسيطرة على الأداء، ويمكن الاعتماد على تمرينات وثب الحبل، الجرى الإيقاعى، الجرى ضد الزمن، الجرى مع تنويع أنماط الحجل والوثب والزحلقة، ومثال لهذا النوع.



- الانبطاح المائل تبادل قذف الرجلين أمامًا والطعن.
- يؤدى التمرين ١٠ مرات لكل رجل.
- يمكن زيادة عدد الطعنات لكل رجل.
- يمكن قذف الرجلين معًا أمامًا.
- يمكن التنويع بين التمرينين السابقين.

٥- تمرينات لف وثنى الجذع:



هذا النوع يشمل حركات متنوعة مع التركيز على ثنى ولف الجذع، ويفضل أن يضم الاثنين معًا، ويجب مراعاة المدى الطبيعى فى الثنى واللف. ومن هذا النوع:

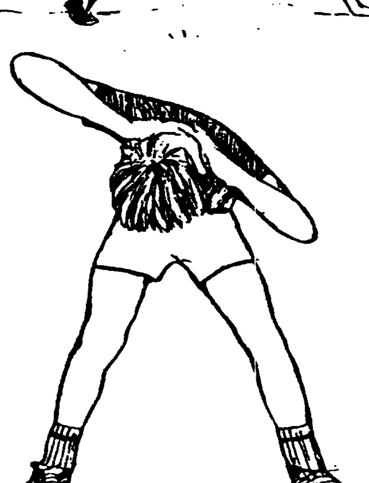
الوقوف، أخذ خطوة واسعة للأمام (طعن) بالرجل اليمنى مع مسك الفخذ اليمنى بالذراعين كما فى الشكل.



- التبديل بالرجل اليسرى.
- يكرر (٨) مرات لكل رجل.

الرقود على الجانب، الذراع السفلى ممتدة على الأرض أعلى الرأس التى هى بالتالى مستريحة على الذراع السفلى، الرجلان ممتدتان تمامًا، رجل فوق الأخرى.

- رفع الذراع العليا والرجل العليا معًا لأعلى كما فى الشكل.



نفس التمرين السابق ولكن من وضع الارتكاز على يد واحدة وقدم واحدة كما فى الشكل.

الوقوف فتحًا باتساع مناسب تشبيك اليدين خلف الرقبة، المرفقان للخلف والذقن لأسفل.

- ثنى الجذع أمامًا أسفل ببطء، الركبتان مفرودتان.
- ثنى الجذع أمامًا أسفل مع تدوير الجذع نحو الشمال ثم نحو اليمين.

٦- تمرينات القوة الثابتة:

التمرينات الثابتة (الأيزومترية) تعنى الانقباض غير المتحرك للعضلة، حيث تنقبض العضلة بدرجة مرتفعة دون حدوث تقصير فيها، أى أن العضلة تعمل وهى تطول، ولقد أثبتت الدراسات جدوى هذا الأسلوب فى

بناء القـوة فقط. . حتى الآن، وتبدو قيمـتها فى إظهار القوة فى أقل وقت، وهذا النوع مفيد فى:

١- تقوية مجموعة عضلية معينة.

٢- تحسين وإصلاح قوام الطفل.

٣- تساعد فى لياقة الضعاف بدنيا.

وهذا النوع من التمـرينات بسيط وعملى لأنه يمكن الطفل أن يمارسه بواجب منزلى، إلا أننا يجب أن نهتم بالاعتبارات الآتية:

- أقصى انقباض للطفل يكون من (٦-١٠) ثوان.

- عند تكرار الانقباض يفضل تغيير زاوية المفصل.

- الأربع طرق التـالية مقتـرحة لمناسـبتها للأطفـال من مجموع طرق الأداء الثابت.

١- التمرينات الأيزومترية مع الزميل (كمقاومة ثابتة).

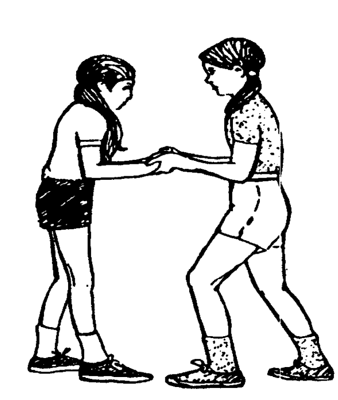
٢- التمرينات الأيزومترية باستخدام صولجان.

٣- التمرينات الأيزومترية باستخدام شد الحبل الفردى.

٤- التمرينات الأيزومترية باستخدام المناضد والكراسى (داخل الفصل).

وتتميز الـتمرينات الأيزومتريـة (الثابتة) مع الزميل بقـيم نفسية وتربوية فهى تجلب المرح وترسخ مفهـوم التعاون والتحدى والمثابـرة بالإضافة إلى كفاءة وفاعلية بالنـسبة للقوة، ولكن العمل مع الزميل يجب أن يـحاط بالتوجيه السليم، فالزميل الذى يمثل المـقاومة يجب أن يقول (استعد) لزميله ثم يبدأ المقاومة بعد ثلاث عدات مثلاً، كمـا يجب أن تكون المقاومـة متوازنة حتى يحـدث الانقباض الثابت ثم يتم التبديل.

وفيما يلى بعض نماذج التمرينات الأيزومترية:

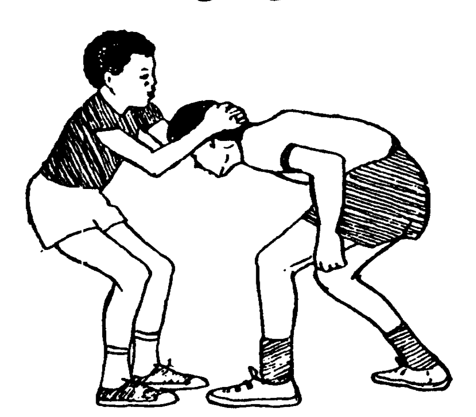


(ثنى الذراع لأعلى)

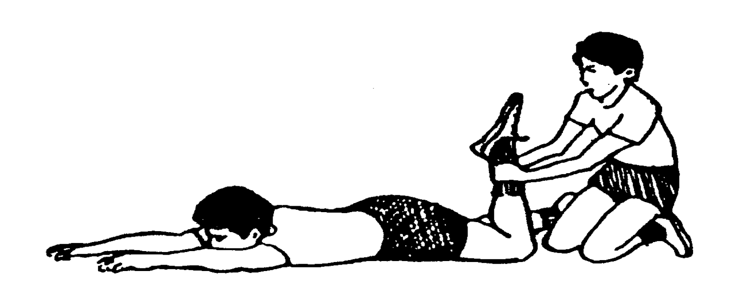
يقف الزميل مواجهًا الآخر أحدهم موجه كفه لأعلى والثانى يضع يده على زميله للإعاقة، حيث يحاول الزميل الأول ثنى الذراع (الساعد نحو العضد).

(بناء الظهر)

الطفل المؤدى للتمرين وقوف فتحا ميل الجذع أمامًا أسفل، يقوم الزميل الواقف مواجهًا مع تشبيك يديه خلف رقبة زميله بحيث يشل مقاومته بالضغط لأسفل، يحاول الزميل المؤدى مد الجذع لوضع الوقوف والآخر يمنعه بالمقاومة.

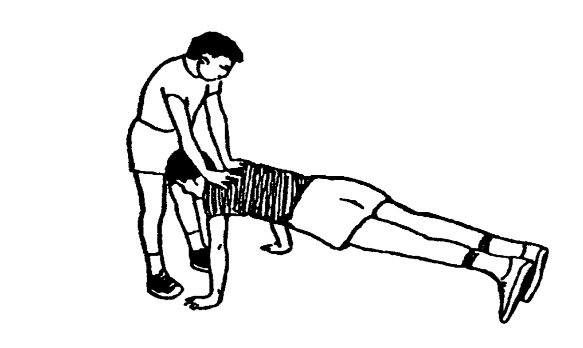


الطفل المؤدى للتمرين فى وضع الانبطاح مع فرد الذراعين أمامًا على الأرض، ثم يقوم بثنى أحد القدمين بحيث تكون عمودية على الأرض، يضع الزميل الممثل للمقاومة يده خلف كعب الطفل المؤدى ويحاول جذبها نحوه بينما الطفل المؤدى يحاول ثنى الرجل فى اتجاه الفخذ.



(ضغط)

الطفل المؤدى فى وضع الانبطاح المائل ثنى المرفقين نصفًا أمام الطفل الممثل للمقاومة، والذى يضع يديه بامتداد الذراعين أعلى كتف المؤدى ويضغط لأسفل بينما المؤدى يحاول فرد الذراعين ودفع جذعه لأعلى.



التدريب الدائرى:

التدريب الدائرى عبارة عن محطات دائرية لكل محطة واجبات حركية معينة يؤديها الطفل تحسن من مستوى اللياقة البدنية، ويتحرك الطفل من محطة إلى أخرى فى اتجاه معين.

والأساس النظرى للتدريب الدائرى يعتمد على التنمية المتكاملة لأجزاء الجسم بالإضافة إلى أن الأنشطة (مكونات المحطات) تسهم فى تنمية المكونات المختلفة للياقة البدنية كالقوة، القدرة، التحمل، الرشاقة، المرونة... إلخ.

إجراءات تعليمية:

١- يجب أن تزود كل محطة بتمرينات أو واجبات حركية تتمشى مع إمكانيات الأطفال واستعداداتهم دون تدخل أو مساعدة، كما يجب تقنين الحمل والراحة لكل محطة بحيث لا يؤثر تعب محطة على الأداء فى محطة أخرى.

٢- إعطاء التعليمات قبل البدء يستلزم الوضوح والفهم الكافيين حتى يتمكن كل طفل من أداء الواجب الحركى المطلوب لكل محطة بطريقة صحيحة، وعلى الجانب الآخر سوء الفهم ينتج عنه سوء إدارة التدريب الدائرى فقد يحدث تراكم للأطفال، وتكدسهم عند محطة غامضة أو مبهمة أو صعبة الواجب.

٣- يجب تقسيم الأطفال وفقًا لعدد المحطات ولعددهم، ومثال لذلك: فصل به ٣٠ طفلاً من المناسب أن يكون عدد المحطات ستا بحيث ينقسم الأطفال كل خمسة منهم لكل محطة، وهكذا يتيح فرصة للتغلب على قلة الإمكانيات حيث يستخدم خمسة أطفال أداة واحدة بدلاً من أداة لكل طفل.

٤- يقترح تركيب لوحات توضيحية مبسطة بالرسم، بحيث توضح للطفل هدف الواجب الحركى واتجاهه ومساره بجانب أرقام توضح عدد التكرارات المطلوبة منه، وتوضع هذه اللوحات على قوائم أو تعلق عند كل محطة، يقترح استخدام شريط تسجيل يتضمن ملخص التعليمات والتوجيهات حتى يتفرغ المدرس للإشراف وإصلاح الأخطاء.

الزمن والجرعات:

من أفضل أساليب تنفيذ التدريب الدائرى أن نحدد زمنًا محددًا لكل محطة، حيث يحاول كل طفل كل طفل أن يؤدى الواجب الحركى لكل محطة بأكبر عدد من التكرارات التى فى وسعه خلال زمن محدد، فيعمد المدرس إلى إطلاق صافرته كل ثلاثين ثانية مثلاً معلنًا تغيير المحطات، فإن ذلك أدعى إلى مزيد من انتظام التدريب وبخاصة مع أطفال الصفوف الأولى.

وزيادة حمل الواجب الحركى من الاشتراطات الفنية لكفاءة التدريب، وهذا يستدعى من المدرس أن يزيد بشكل متدرج من وقع التغيير، وفيما يلى جدول مقترح للتقدم بالزمن المخصص للممارسة فى كل محطة «للأطفال»:

- فى البداية (أول أسبوع) خمس عشرة ثانية عند كل محطة.

(ثانى أسبوع) عشرون ثانية عند كل محطة.

(ثالث أسبوع) خمس وعشرون ثانية عند كل محطة.

(رابع أسبوع) خمس وعشرون ثانية عند كل محطة.

(بعد أربع أسابيع) ثلاثون ثانية عند كل محطة.

مع ملاحظة الزمن المناسب للانتقال من المحطات والذى يتفاوت باختلاف مساحة الأرض التى يقام عليها التدريب الدائرى، مع الأخذ فى الاعتبار المسافة بين كل محطة، والدور المأمول من المدرس هو استثارة دوافع الأطفال وتحميسهم لأداء أقصى ما فى قدراتهم حتى يتسنى لنا تحقيق الفائدة المرجوة من هذه الطريقة.



والطريقة الثانية فى إدراك التوقيت أن يعطى المدرس إشارة البدء فقط يتم بموجبها أداء الواجبات، بحيث يترك الزمن مفتوحًا، وتحدد عدد التكرارات لكل محطة، وهى طريقة تتيح لكل طفل أن يعمل بالتوقيت المناسب له، ولكنها طريقة تناسب الأطفال الكبار. وفى كلتا الطريقتين لا يجب أن يلهى الإشراف وإصلاح الأخطاء من قبل المدرس عن احتساب عدد الدورات تجنبًا للإنهاك أو الإجهاد، ويمكن أن يتم احتساب عدد الدورات بتركيز الملاحظة على مجموعة أطفال بعينها وملاحظة عدد مرات وصولهم لمحطة معينة. أو أن يحدد المدرس ضمن تعليماته عدد مرات اللفات التى يجب أن يتوقف عندها الطفل كأن يقول عندما تصل إلى البداية بعد مرتين أداء: يجب أن تتوقف.

ومن الحلول العملية فى مواجهة تكدس المجموعات على محطة أو أكثر هو ما يسمى بالواجبات الإضافية وهى واجبات حركية إضافية مبسطة يؤديها الطفل حين وصوله إلى دوره فى أداء واجب المحطة.

ويطلب المدرس من الأطفال أن يؤدوا جرعة التدريب وفقًا (الشدة) معينة من أداء التمرين بأقصى سرعة - أو سرعة متوسطة - أو سرعة بطيئة.

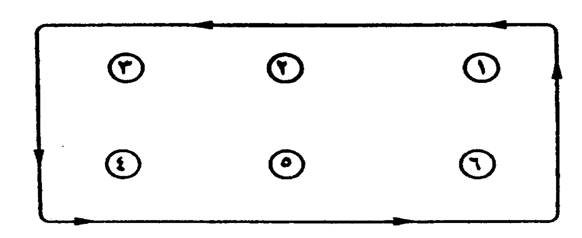
المحطات:

فى التدريب الدائرى يفضل استخدام الواجبات الحركية التى تتطلب أقل الإمكانيات، ويمكن التحكم في عدد المحطات، لكن العدد المناسب يتراوح ما بين ست - ثمان محطات.

ويفضل استخدام علامات توضح اتجاه تغيير المحطات، كما يجب أن يكون موقع كل محطة واضحًا لعين المدرس وملاحظته، فلا يجب أن تكون أحد المحطات مثلاً فى صالة الجمباز بينما بقية المحطات فى فناء المدرسة:

ويجب أن يراعى فى بناء المحطات تنشيط الجسم بشكل عام، حركات لتنمية حزام الكتف والـذراعين، تمريـنات الرجلـين، تمرينـات رشاقة، تمـرينات جلد بنوعيه.

- نموذج لتدريب دائرى ست محطات:

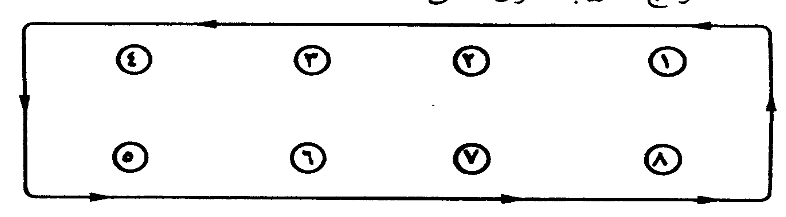


نموذج للتدريب الدائرى ٦ محطات

وهـذا النموذج يتـطلب بالنسـبة للأطفال أربع دقائق فـى الدورة تقريبًا، أى حوالى ثلاثـين ثانية لأداء الـواجب الحركى لكل محـطة، عشر ثـوان للانتقال بين المحـطات إذا افترضـنا أن المسافة بـين كل محطة وأخـرى حوالى عشرين - ثلاثين مترًا.

ويمـكن اعتبار الانتقال بـين المحطات فى حد ذاته واجبًا حركـيا لو طلبنا من الأطفال أن ينتقلوا بسرعة بين المحطات.

- نموذج لتدريب دائرى ثمانى محطات:



نموذج التدريب الدائرى ٨ محطات



ويتطلب هـذا النموذج حوالى من خـمس إلى ست دقائق للدورة الواحدة، وحوالى ثلاثين ثانية لكل محطة مع احتساب عشر ثوان للتحرك بين المحطات.

ويجب أن لا نـتقيد بـالشكل الـدائرى: توزيع مواقع المحـطات فى المكان، ولـكن يستحسن أن يأخذ شكلاً قريبًـا من الدائرة فى حالة عدم توافر المكان الملائم لدائرة، كأن تكون المحطات موزعة على شكل بيضاوى أو مربع أو مستطيل.

التمرينات المستمرة:

لقـد أوضحت التجارب أن الـتمرينات المـستمرة والتى تـؤدى بسرعة وتتابع وقوة فى الأداء تـمثل خبرات تعليميـة مبهجة وممتعة للأطفـال، باعتبار أنها تشكل طابع تحد بين الـطفل وقدراته، حيث يـؤدى الطفل واجبًـا حركيا ويـكرره بشكل مستمر دون توقف، مع مراعاة عدم الإجهاد.

ويمكن الاستفادة مـن هذا النوع باستخدام تـمرينات الوثب والحجل والجرى والدحرجات والوثب بالحبل. ويلاحظ أن أغلب هذه التمرينات يشترك فيها تمرين الوثب بالحبل كعامل مـشترك حيث يعطى الـطفل فترة زمنيـة محددة تحكم مسافة الوثب أمـامًا على سبيل المثال، حيث يجب أن تؤدى فى أسرع وقت ممكن وبشكل فردى، وعند إعطاء الـطفل إشارة يترك الحبل فورًا ويتخذ وضع الاستعداد للتمرين المختار وهى غالبًا أوضاع على الأرض كالرقود والجلوس، ويأخذ فى عد تكرارات التمرين، ولكن تبعًا لعد المدرس وتحديده بشكل مسبق تكرار كل تمرين.

ويمكن توضيح هذا التتالى بالنموذج الآتى:

١- يبدأ الطفل بالوثب بالحبل.

٢- إشارة من المدرس - يؤدى الطفل ثنى الذراعين من الانبطاح المائل.

٣- يعود الطفل فورًا للوثب بالحبل.

٤- إشارة من المدرس - يؤدى الطفل الجلوس من الرقود.

٥- يعود الطفل فورًا للوثب بالحبل.



٦- إشارة من المدرس - يؤدى الطفل المشى أمامًا من الانبطاح المائل المعكوس.

٧- يعود الطفل فورًا لاستئناف الوثب بالحبل.

٨- إشارة من المدرس - يؤدى الطفل ثنى الجذع أمامًا أسفل من الوقوف.

٩- يستأنف الطفل الوثب بالحبل (النهاية).

وتعتمد عدد مرات التكرار على عمر الطفل وحالته البدنية، وبالطبع يمكن أداء هذا النوع بشكل جماعى إلا أن الأمر يتطلب أحيانًا إجراء تجارب للتعرف على الوقت المناسب للوثب بالحبل.

وكما فى التدريب الدائرى يمكن للمدرس الاستعانة بجهاز تسجيل (مسجل) عليه كافة الإشارات والنداءات والتكرارات بشكل مسبق حيث يلتفت هو إلى التوجيه وإصلاح الأخطاء.

تمرينات الأرض الخضراء: Green Land

وهذا النوع سمى بهذا الاسم لأنه يؤدى على مساحة خضراء من الأرض أى مزروعة بالحشائش؛ ذلك لأن هذا النوع من التمرينات يتسم بالعنف ويؤدى بسرعة خاطفة، وهو أداء يتطلب تبديل الأداء من الأوضاع العلوية كالوقوف إلى الأوضاع السفلية وهو إطار معدل من تمرينات قديمة للعبة كرة القدم «الأمريكية»، ويعتمد التقدم فى هذه التمرينات على زيادة فترة الأداء حيث تتطلب اليقظة والاستجابة السريعة والرشاقة.

والتمرينات تؤدى فى حدود القواعد الأساسية الآتية:

- مطلوب من الطفل أن يتحرك من وضع إلى آخر من الأوضاع الأساسية الثلاثة باستخدام الكلمات (ابدأ، أمامًا، خلفًا):

١- (ابدأ): الجرى فى المكان بأسرع ما يمكن على أمشاط القدمين ورفع الركبتين عاليًا مع المبالغة فى حركة الذراعين مع ثنى بسيط من الجسم للأمام من الوسط.

٢- (**أمامًا**): الانبطاح على الأرض، وضع اليدين تحت الجسم استعدادًا للدفع لتغيير وضع الجسم بحيث توضع الرأس فى المنتصف تمامًا، والقدمان ممتدتان خلفًا ومتلاصقتان.

٣- (**خلفًا**): الرقود على الظهر، الذراعان جانبًا بطول الجسم، باطنا اليد متجهتان لأسفل ولكن مكان وضع الرأس معاكس للوضع (أمامًا).

هذا، وهناك طريقتان لأداء تمرينات الأرض الخضراء من خلال الأوضاع الأساسية السابقة، وعلى الطفل بعد سماع الإشارة (ابدأ) أن يجرى فى المكان.

١- الحركة المستمرة:

عند سماع (أمامًا) ينبطح الطفل كما سبق وشرحنا ثم يرجع إلى وضع الجرى فى خلال ثانية من سماع الإشارة أو النداء ،ويتكرر الأداء عند سماع (خلفًا).

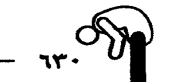
٢- الحركة المتقطعة:

فى هذه الطريقة فإن الطفل بدلاً من الرجوع للجرى بطريقة أتوماتيكية فإنه يبقى فى وضعه لحين سماع النداء التالى بالتغير.

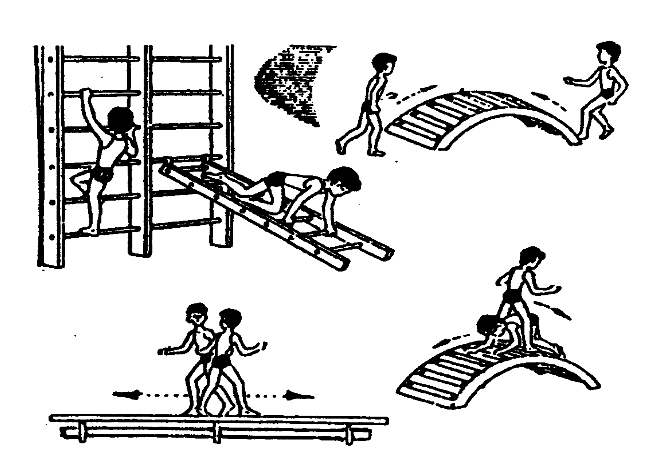
وبالطبع يمكن استخدام أوضاع متغيرة كثيرة مثل الانبطاح المائل المعكوس... إلى أن الأمر يقتضى إطلاق نداء مختصر وسريع للوضع يتمشى وطبيعة هذه التدريبات، كما يقترح استخدام حركات الدفاع الفردى كحركات (الكراتيه) والجودو مثلاً فى هذا النوع من التدريب.

تمرينات الموانع:

يعتبر هذا النوع من الطرق القديمة والشهيرة فى تنمية اللياقة البدنية والحركية للطفل، ويمكن تقسيمها إلى تمرينات تمارس فى الخلاء (فى أماكن طبيعية)، أو فى صالات مغلقة، ويجب أن تشتمل فقراتها كل أجزاء الجسم، وذلك بتنويع طبيعة العائق الذى يعترض الطفل، وتطلق بعض الثقافات على هذا النوع من التمرينات «جمباز الموانع».

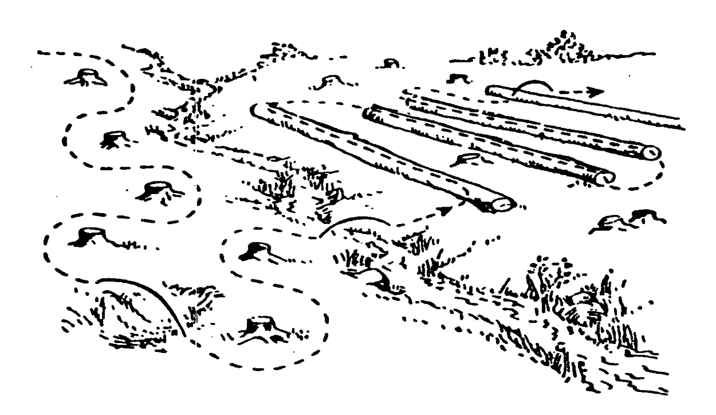


والأساس النظرى لهذا النوع من التمرينات يعتمد على النشاط من خلال الحركة الأساسية للطفل كالجرى والوثب والتسلق والتزحلق والسقوط والزحف.. إلخ، مع وجود عوائق تعترض مسار الطفل، وهى عبارة عن أدوات وأجهزة مثل المراتب - الحبال المعلقة - السلالم - وحدات صندوق القفز - العصى - قوائم الوثب العالى - مقاعد سويدية - أطواق. انظر الأشكال، ويرى البعض أن هذا النوع من التمرينات من الأفضل ممارسته فى البيئة الطبيعية (بين الأشجار أو الغابات) مع استخدام إمكانيات البيئة ذاتها بمثابة عوائق طبيعية، إلا أن هذا النوع لا يتناسب مع الأطفال صغار السن، كما أن بعض البيئات لا تتوافر فيها الأشجار.



تصميم عوائق من أجهزة بسيطة





شكل يوضح تصميم مواقع فى الهواء الطلق لتنفيذ تمرينات الموانع باستخدام جذوع الأشجار

١- البدء من وضع الانبطاح على الأرض ثم الجرى بين الكراسى.

٢- الوثب فوق ثلاثة حواجز.

٣- الزحف بين كرات طبية.

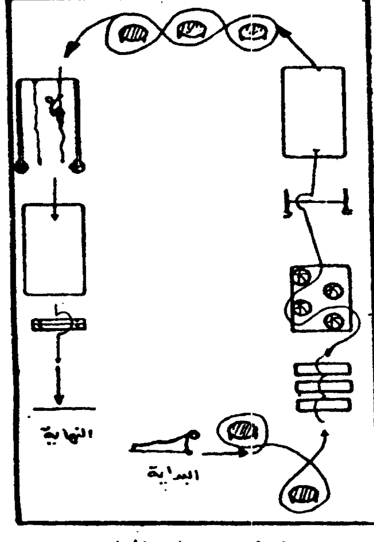
٤- الوثب العالى بارتفاع ثلاثين قدما.

٥- المشى فى وضع الانبطاح المعكوس.

٦- الجرى (ذهاب وعودة وذهاب) بين ثلاثة كراسى.

٧- تسلق حبل أو التعلق عشرون ثانية.

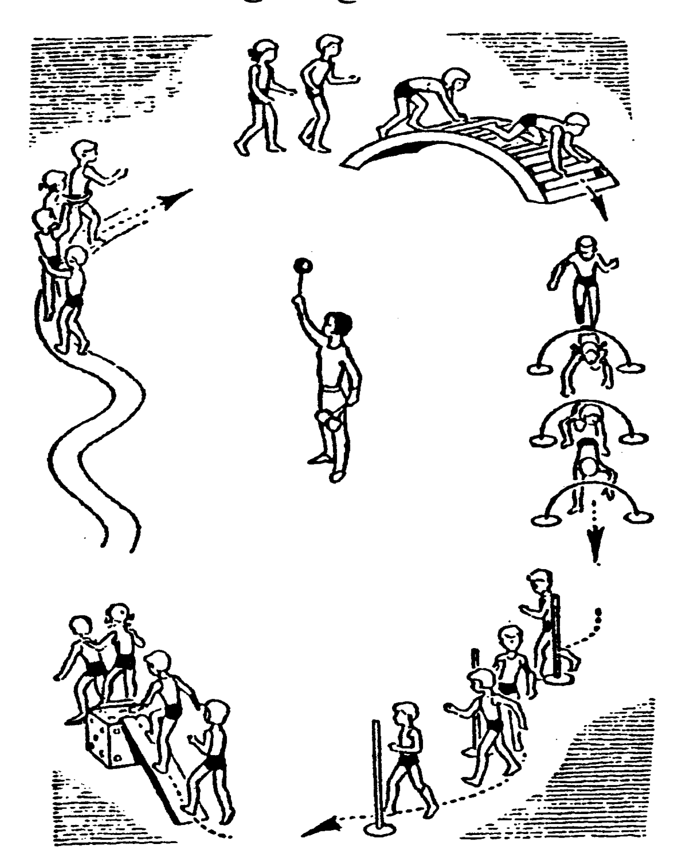
٨- دحرجة أمامية بطول المرتبة.



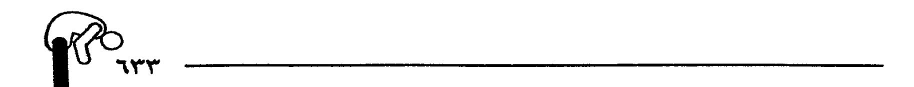
نموذج تمرينات الموانع

٩- تسلق صندوق وثب.

١٠- الوصول للنهاية فى وضع الانبطاح.



نموذج للتمرينات بأسلوب التدريب الدائرى (المحطات)

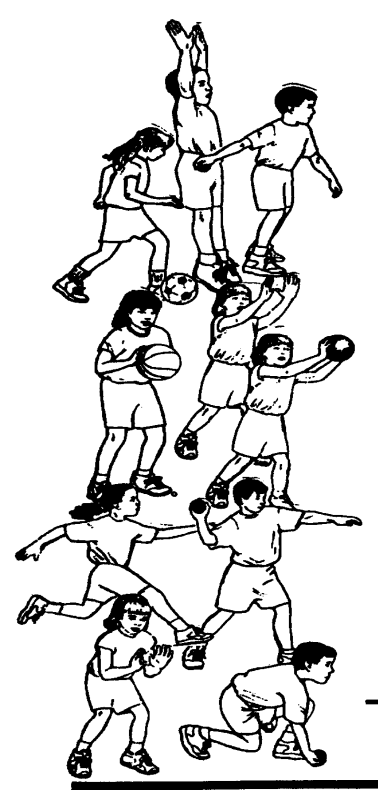


الفصل السادس عشر

□ □ □ □ □

قوام الطفل والتربية الحركية لذوى الاحتياجات الخاصة

○ ○ ○ ○ ○



- القوام والتربية الحركية.
  - القوام الجيد للطفل.
  - الانحرافات الجانبية للقوام.
  - تقويم وملاحظة القوام.
  - تمرينات القوام.
- التربية الحركية لذوى الاحتياجات الخاصة.
  - الأطفال المعاقون عقليًا.
  - الأطفال ضعاف السمع.
  - الأطفال المعوقون بصريًا.
  - الأطفال المعوقون حركيًا.

القوام والتربية الحركية

يعد القوام الجيد من العوامل المساعدة المهمة فى التربية الحركية للطفل عن طريق تيسر أداء الحركات والمهارات المختلفة دون عوائق قوامية، وفى نفس الوقت تسهم التربية الحركية من خلال برامجها فى تنمية القوام الجيد للطفل؛ وذلك لأن فترة الطفولة هى الفترة الرئيسية لظهور التشوهات القوامية، كما أن التربية الحركية وبرامجها يكاد يقتصر على تلك الفترة (الطفولة) من حياة الإنسان.

ويعتمد القوام السليم للطفل على قوة عضلاته، التى تعمل على جعل الجسم فى وضع متزن ميكانيكيا فى مواجهة قوة الجاذبية الأرضية، وهذه العضلات تعمل باستمرار وتتطلب قدرا كافيا من القوة والطاقة للاحتفاظ بالجسم مستقيما متزنا عن طريق (النغمة العضلية). وهو التوتر الحادث فى العضلات والعضلات المقابلة، الذى يعمل على وضع الاتزان العضلى على كلا الجانبين أماما وخلفا، يمينا ويسارا، أى خلل فى النغمة العضلية على أحد الجانبين - نتيجة ضعف العضلة أو ترهلها - بدفع العضلة على الجانب المقابل إلى الانقباض والتوتر، مما يحدث الانحناء والتشوه.

ونتيجة لضعف النغمة العضلية تحدث تشوهات مثل استدارة الكتفين، التجويف القطنى، الانحناء الجانبى وغيرها، تحدث ضغطا على العضلات المساعدة والأربطة مما يحدث تعبا سريعا وآلاما عضلية، وقد يحدث فى الحالات المتقدمة، ضغطا لأعضاء الجسم الداخلية كالأمعاء والكلى، وضعف القوام لدى أطفال المرحلة الابتدائية، نتيجة عادات قوامية سيئة اكتسبها الطفل غالبا وهو فى منزله وهو لم يلتحق بالمدرسة بعد، هذا يدعو إلى زيادة وعى الأمهات والآباء بمفاهيم التربية الحركية للوقاية من أخطار الانحرافات القوامية مستعينين بقنوات الاتصال الجماهيرية فى سبيل وعى قوامى وحركى عال.

إكساب عادات قوامية جيدة:

يعتمد إكساب الأطفال العادات القوامية الجيدة على تزويده بالنواحى المعرفية المهمة التى تتعلق بالقوام، كالمعلومات والمفاهيم والمبادئ المتصلة بالقوام، كما ينبغى تزويــده بالاتجاهات الإيجابيــة نحو العادات القــوامية الجيدة والتــربية الحركية بوجه عام.

إن القوام الجيد والمحافظــة عليه لا يتطلب نمـوا عضليا متزنـا ونغمة عضلية مناسبــة فقط، بل يحتاج إلى جوانب انفــعالية لا تقل أهميــة، باعتبار أن النواحى الانفعالية تقود حركة الطفل فى أغلب الأحوال.

اعتبارات فى نمو القوام الجيد للطفل:

١- الدافع:

يمكــن أن ينمو الفهم والتقــدير للقوام الجيد عن طــريق توضيح أهمية القوام للطفل، وذلك بالاستعانة بالوسائل السمعية والبصرية كالصور والرسوم التوضيحية والأفلام التعليمية، والملصقات الحائطية وغيرها من الوسائل التى ثبت بشكل علمى تأثيرها على اتجاهات الأفــراد، وتمثل دافعا قويا للــمحافظة على القوام من خلال المادة المعــروضة بشكل جذاب وبخاصة إذا كــان محتوى الوسيلة الــسمعية البصرية يعتمد على مبدأ المقارنة بين القوام الجيد ومميزاته والقوام الضعيف ومواصفاته.

وعرض فوائد القوام الجيد على الطفل يمثل الأساس المعرفى لاتجاهات الطفل بحيث يكــون عرض المادة العلــمية مشوقــا ونافعا من واقع حيــاته سواء المنزلية أو المدرسية.

إن العرض المــتوازن من الوجهة الانفعالية هو الذى يوازى بين فكرة الترغيب فى القوام الجيد وفكرة الترهيب من مساوئ الضعف أو التشوه.

٢- النمو العضلى:

يجب أن يحــتوى برنامج التربــية الحركية على أنشــطة بدنية عنــيفة ومناسبة تؤدى إلى ليــاقة بدنية وحركية عــالية، فهذا هو الضمــان الأكيد للوقاية من أخطار

التشوهات القوامية، حيث تقوى العضلات وتمتط وتنشط النغمة العضلية، كما أن تحقق القدر المناسب من مرونة المفاصل، يعمل على عدم تيبسها وتصلبها مما يمكنها من أداء واجباتها الحركية بكفاءة ويبعد عنها إمكانية حدوث التشوه. إن من أغراض التربية الحركية العمل على تقوية المجموعات العضلية الكبيرة فى مرحلة الطفولة، ولقد ثبت أن إهمال هذا الغرض سيقوض البنيان العضلى للطفل ويحدث التشوه القوامى.

٣- العناية بالقوام أثناء التعليم:

يجب ألا يكف مدرس التربية الحركية عن عرض مساوئ القوام المشوه أو الضعيف، وذلك خلال عمليات التدريس بشكل مباشر أو غير مباشر.

بحيث تذكير الطفل بالأوضاع القوامية السليمة فى شتى مناشط حياته اليومية وتدعيم ذلك بتشجيع الأطفال أصحاب القوام الجيد.

كما يجب المواظبة على الكشف الدورى على قوام الطفل خلال مراحل المدرسة أو الحضانة، وهناك اتجاه تقدمى فى إثراء العلاقة بين المدرسة والبيت، يعتمد على إرسال صورة أو تقرير عن الحالة القوامية للطفل إلى والديه مع النصائح الواجب اتباعها لتخفيف حدة هذه التشوهات والعمل على تلافى مضاعفاتها من خلال تبسيط الأفكار والتمرينات الملائمة لحالة الطفل القوامية. إن التربية الحركية لا تقتصر على المدرسة فقط بل للمنزل دور مهم فى إنجاح برامجها، ويجب أن يستغل مدرس التربية الحركية فرصة (اجتماعات مجلس الآباء) مثلا لشرح القوام وفوائده للطفل بحيث يعمل على نشر الوعى القوامى لدى الآباء كما يمكنه تخصيص أحد الحصص لنشر النواحى المعرفية المرتبطة بالقوام لتوعية الأطفال.

٤- الدور العلاجى للتربية الحركية:

الدور العلاجى لبرامج التربية الحركية هو دور متقدم؛ لأن الدور الوقائى من التشوهات القوامية يسبقه ويفوقه.



وعلى المدرس أن يحدد أى الأطفال فى حاجة إلى برامج الرعاية مسترشدا بنتائج القياسات والاختبارات، بحيث يخصص برنامجا يهدف إلى علاج التشوهات القوامية، سواء كان هذا البرنامج فى شكل جلسات خاصة عقب الدراسة (البرامج المعدلة) أو خلال اليوم الدراسى نفسه، وهذه البرامج تتطلب تضافر جهود المدرسين.

٥- البيئة المدرسية الصحية:

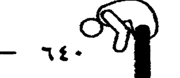
يجب العناية بكافة النواحى الصحية التى تتصل ببيئة الطفل المدرسية، وبخاصة ما يتصل منها بالتأثير على حالته القوامية وهى على سبيل المثال.

الاهتمام بالجلوس الصحيح، الإضاءة الجيدة، تجنب التعب الزائد، تقليل التوتر، مراعاة الخصائص البدنية الحسية مثل مستوى الإبصار والسمع، وهى كلها أمور تتطلب تعاونا من الإدارة المدرسية مع هيئة التدريس.

القوام الجيد للطفل

من المعروف أن قوام الأفراد من الأمور التى تؤكد مبدأ الفروق الفردية؛ وذلك لاختلاف الأفراد فى مظاهر النمو كالطول والوزن وتدخل عوامل مثل التغذية والحالة الصحية والوراثة وكفاءة جهاز الغدد الصماء.

ومن الملاحظ أن الأطفال فى الطفولة المبكرة، تشير أصابع أقدامهم إلى الخارج بشكل واضح سواء عند الوقوف أو المشى، وهى محاولة لخلق أكبر قاعدة للارتكاز أو للاستقرار، كما أن وضع الوقوف يتميز بالمبالغة فى تقعير القطن (تجويف القطن) واستدارة الكتفين وميل البطن للبروز إلى الخارج، إلا أن ذلك طبيعى بالنسبة لهذه المرحلة من العمر، لأنها أكبر قاعدة للارتكاز أو للاستقرار، كما أن وضع الوقوف يتميز بالمبالغة، الأمر الواجب الحرص عليه وملاحظته باستمرار هو القدمان والرجلان وبخاصة قوس القدم باعتبار أن القدم هى أساس القوام بالنسبة للطفل.



معايير قوام الطفل:

ومع وصول الطفل لسن السادسة أو السابعة - وهى سن دخول المدارس - يكون التجويف القطنى موجودا لدى الأطفال ولكن بدرجة أقل، كما يبدأ بروز البطن فى الاختفاء وبشكل عام تشير أصابع القدمين للأمام.

ولكن معايير القوام الجيد لدى أطفال المرحلة الأولى تكون غير ثابتة، لكن يمكن القول بأن التربية الحركية وبرامجها تساعد الطفل على التخلص من الأشكال القوامية الضعيفة فى مرحلة الطفولة والانتقال بها إلى التقوسات الطبيعية، بعيدا عن الانحراف والتشوه ليتخذ القوام المسار الطبيعى له حتى يصل الطفل إلى مرحلة المراهقة.

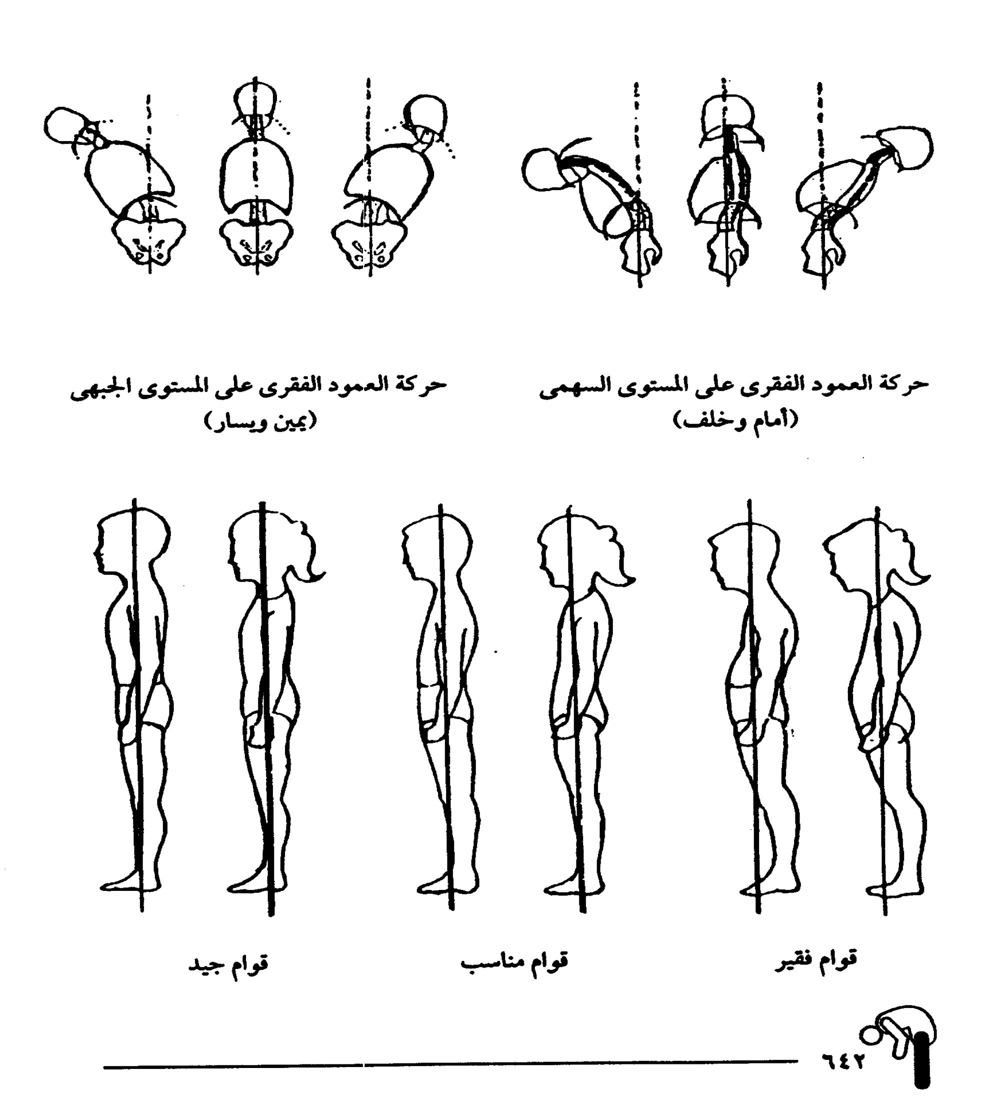
إن المحك الرئيسى لتقدير القوام الجيد للطفل هو القدمان كما سبق أن ذكرنا؛ ذلك لأن الوضع الصحيح للقدمين يتأسس عليه الوضع القوامى لجسم الطفل ككل، فعندما يتوزع ثقل الجسم بطريقة غير سليمة على العقبين والركبتين فى وضع خلفى، فإن رد الفعل الطبيعى لاتزان الجسم هو، ميل الحوض للأمام ولأسفل ويزداد التجويف فى القطن والاستدارة فى الكتفين.

إن القوام الجيد يتطلب أن يحافظ الطفل على حركة سليمة للرجل والقدمين أثناء المشى والجرى والوقوف، فالجرى على العقبين أو على الحافة الخارجية أو الداخلية للقدمين يؤدى إلى أوخم العواقب بالنسبة لقوام الطفل، حيث يحدث تكيف غير ملائم وغير صحيح لأجزاء الجسم وبنيانه وعلاقاته الميكانيكية فيما بعد، فالقدم الطبيعى، يشير الأصبع الكبير للداخل نسبيا، وعند شعور الطفل بالإجهاد من الوقوف أو غيره فقد يؤدى ذلك إلى جعل الأصبع الكبير فى الوضع الخارجى، كما أن توجيه القدم نحو الخارج أثناء المشى يسبب اضطرابات فى قوس القدم ينتج عنه قيام الجسم بتحميل بعض الأجزاء تحميلا زائدا.

إن المدخل المنطقى لدور التربية الحركية فى وقاية الأطفال من الانحرافات القوامية هو التعرف على الإمكانيات الحركية الطبيعية فى جسم الإنسان عامة وفى



جسم الطفل خاصة، وذلك يتطلب التعرف على ميكانيزمات الحركة وأبعادها التشريحية والمورفولوچية والأنثربومترية. انظر الشكل التالى:



أجزاء الجسم / حالة القوام	جيد	متوسط	ضعيف
الرأس	الرأس لأعلى - الذقن للداخل - النظر أماما- اتزان الرأس على الكتفين بحيث يكون طرف الأذن أعلى الكتف مباشرة.	ميل الرأس للأمام قليلا طرف الأذن يبعد قليلا عن أعلى الكتف	الرأس للأمام والنظر لأسفل طرف الأذن يبعد كثيرا عن أعلى الكتف.
الصدر والكتفين	الصدر لأعلى قليلا - الكتفان للخلف	انخفاض الصدر لأسفل قليلا.	الصدر مسطح ومنخفض - الكتفان ساقطان لأسفل وللأمام.
البطن والحوض	الجزء السفلى للبطن ومسطح قليلا - زاوية الحوض مع الجذع طبيعية.	البطن للداخل ولكن غير مسطحة اتجاه الحوض لأسفل أماما قليلا	بروز البطن خارجا وارتخاء جدارها واتجاه الحوض لأسفل بشكل ملحوظ.
الظهر	تقوس طبيعى فى أعلى الظهر وتجوف طبيعى فى أسفله (القطن).	زيادة قليلة ملحوظة فى انحناءات الظهر	زيادة انحناءات الظهر بشكل مبالغ فيه (أعلى الظهر، القطن).
الركبتان	الركبتان غير متصلبتين.	اتجاه الركبتين للخلف قليلا	الركبتان للخلف كثيرا (وجود تقوس سواء للداخل أو للخارج أو للخلف).
وزن الجسم	وزن الجسم موزع بالتساوى على كلا القدمين والأصابع متجهة للأمام	وزن الجسم مركز خلفا على العقبين قليلا	توزيع غير سليم بوزن الجسم يمكن ملاحظته فى شكل القدمين.

إرشادات تعليمية للقوام الجيد:

يـجب أن يتمـتع مدرس التـربية الحـركية بـالمقدرة عـلى استيـعاب المعارف والمعلومات الكافية لتوجيه الأطفال فى شتى النواحى المتصلة بالقوام وإرشادهم إلى الأوضاع القوامية السليمة. . وفيما يلى بعض النواحى الإرشادية المهمة:

١- القدمان: القدمان أماما، ثقل الجسم موزع على القدمين.

٢- الركبتان: الركبتان مفرودتان بغير تصلب.

٣- أسفل الظهـر والبطن: يجب وضع المقـعدة فى نهايـة المقعد الدراسى، تسـطح المقعدة، عدم دفع الحوض للأمام واستقامة الظهر، جذب البطن للداخل واستقامتها.

٤- الجزء العلوى للجسم: الصدر مفرود ولأعلى.

٥- الرقبة والـرأس: الرأس لأعلى، الـذقن لأسفل وغير مـتصلبـة، النظر للأمام.

٦- المشى: الجسم مفرود أثناء المشى، القدمان للأمام، النظر أماما، استرخاء الذراعين.

٧- الجـلوس: الظهر مفرود، عـدم الميل لأحد الجانبين، اتـزان المقعدة كلها على المقعد.

الانحرافات الجانبية للقوام:

عند النظر لـلقوام السليم من الخـلف (بمعنى أن يواجهنـا المفحوص بظهره) سنلاحظ استـقامة الخط الواصل من أسفل الرأس إلى الحوض، حيث يقسم الجسم إلى نصفين متساويين (متماثلين).

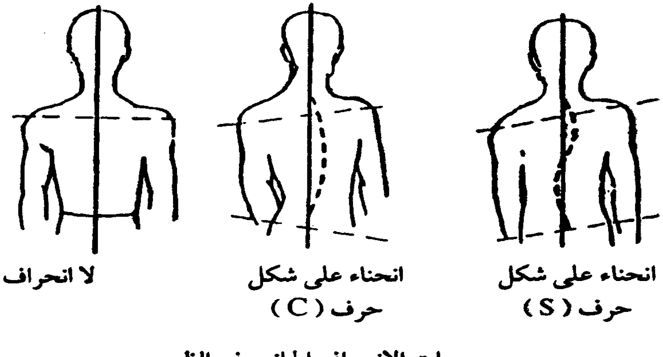
ويحدث الانحراف، ويلاحظ عندما يصبح هذا الخط غير مستقيم، فقد يأخذ فى أبسط درجـات الانحـراف شكل حرف (C) فى اللـغة الإنجلـيزيـة وقد يصل الانحراف إلى درجة فيأخذ شكل حرف (S).



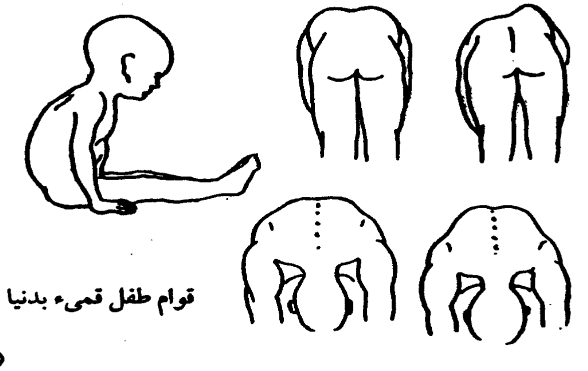
وهذا الانحراف يسبب الآتى :

- ارتفاع أحد الكتفين وسقوط الآخر .
- ميل الرأس لأحد الجانبين .
- جانبا الحوض غير متساويى الارتفاع .
- تحميل ثقل الجسم على أحد القدمين دون الأخرى بشكل ملحوظ .

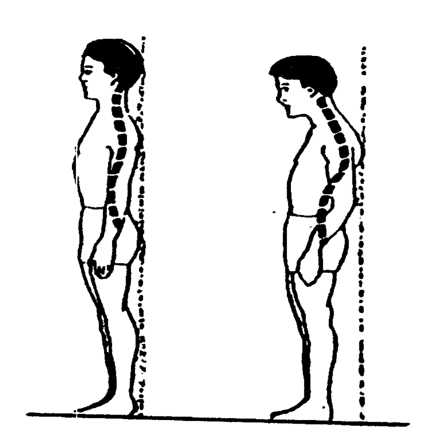
هـذا، ويجب خلع الطفل لملابسه للتعرف عـلى درجة الانحراف القوامى، حـيث إن الدرجات المتقدمة من الانحراف هى فقط الـتى يمكن ملاحظتها بسهولة، أما بقية الدرجات فيصعب التعرف عليها والطفل مرتدى ملابسه.

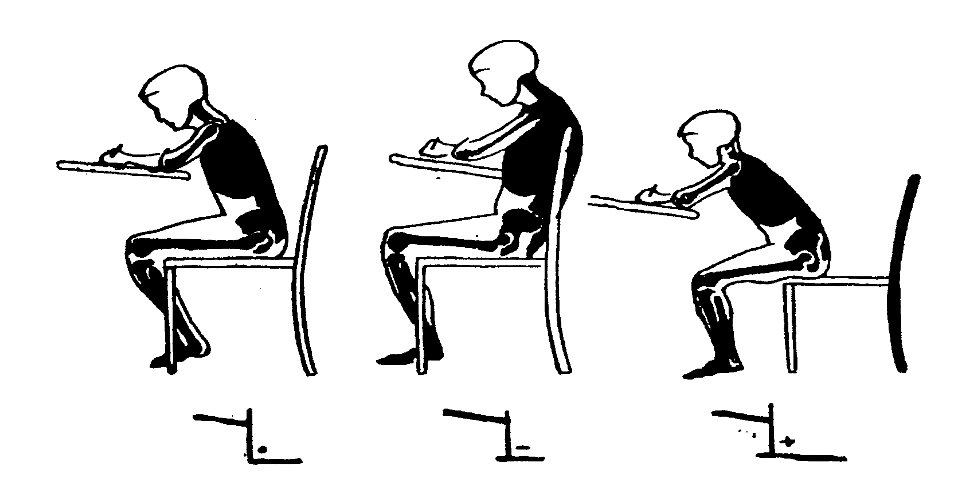


درجات الانحراف الجانبى فى الظهر

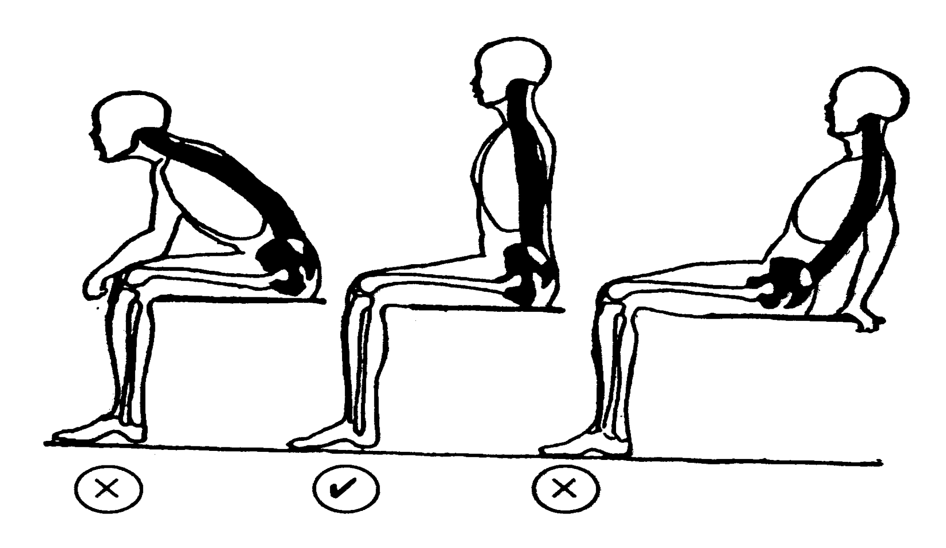


قوام طفل قمىء بدنيا

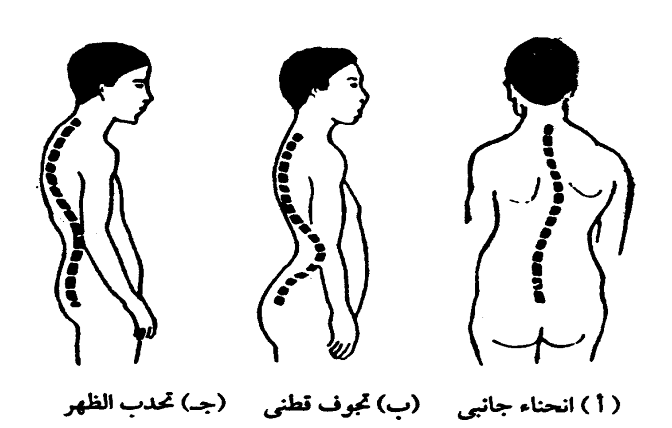




الجلوس الصحيح والخاطئ على مقعد الدراسة من الجانب، - لاحظ نسب المقعد

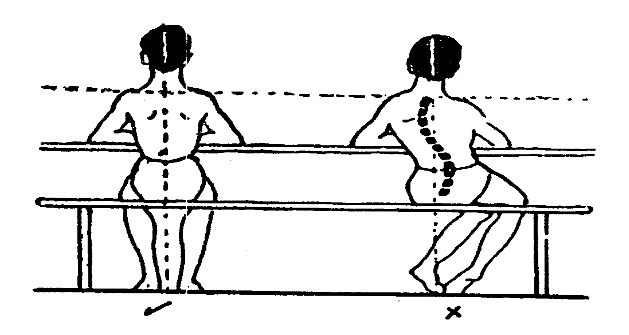


الجلوس الصحيح والخاطئ على مقعد





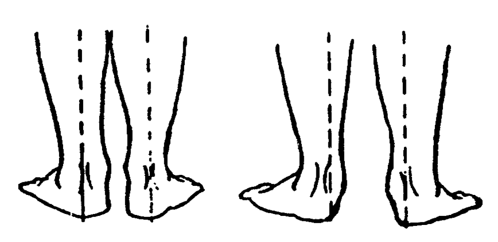
(أ) انحناء جانبى (ب) تجوف قطنى (جـ) تحدب الظهر



الجلوس الصحيح والخاطئ على مقعد الدراسة من الخلف

وهناك نوع آخر من الانحراف الجانبى تتصل (بوتر أكيلس) Hell cord حيث وضعه الطبيعى السليم أن يكون مستقيما، أى عموديا على الأرض.

ولكن مع وجود انحرافات جانبية، كتقوس الساقين للخارج يكون شكل وتر أكيلس به انحراف عن الخط المستقيم المفروض أن يتخذه.



الانحراف الجانبى للقدمين بملاحظة الوتر أكيلس

تقويم وملاحظة القوام:

يقع على عاتق مدرس الأطفال ومشرفى دور الحضانة، مسئولية اكتشاف وملاحظة الجوانب المتعلقة بالقوام والعمل على إصلاح الانحرافات القومية وهذا يتطلب استخدام بعض أدوات ووسائل التقويم.



وملاحـظة قوام الـطفل يمكن أن تحدث من خـلال الملاحظة المبـاشرة أو غير المباشرة، ويـجب تسجيل حالات الأطفال ذوى الـعيوب القوامية الـواضحة لمتابعة إصلاحها أولا بأول من خلال برامج التربية الحركية.

طريقة فحص القوام:

فحـص قوام الأطفال أصحاب المشـكلات القوامية يعد خـبرة تربوية مهمة، فـالأمر يحتاج إلى التـدريب الواعى والخبرة المركزة وبـخاصة، الحالات المبكرة من الانحراف والتى يصعب على قليلى الخبرة من المدرسين اكتشافها.

وستعرض لطريقتين لتقويم القوائم للطفل بشكل فردى وبشكل جماعى.

والاستمارة الأولى، استمارة فـردية تصلح للاستخدام من قبل المهتمين بنمو الطفل كالوالدين لاطلاعهم على حالته ومطالبتهم بمتابعتها.

بينما الاستمارة الخاصة بأفراد الفصل أكثر صلاحية للتعرف على قوام الطفل بمقارنته بأقرانه ولاستخدامها المدرسى التوثيقى.

الملاحظة غير المباشرة للقوام:

يمكن للمدرس أو المشرف أن يقوم بـتسجيل حالة الطفل الـقوامية مستخدما نفس الاستمـارة ولكن عن طريق غير شكلى أو غـير مباشر، أى من خلال حركة اللعب ونشاطه أو خلال ممـارسة الطفل لبـرامج التربيـة الحركية، وبدون أن يدرك الـطفل أنه تحت الملاحـظة، سواء كـان ذلك خلال المشى أو الجـرى أو الوقوف أو التعلـق، وهى عادة تفيد فى تقـويم الأطفال صغار السن، حـيث يصعب أن يلبوا أوامر الكبار بخصوص اتخاذ أوضاع فحص معينة للقوام.



سجل فحص القوام للطفل (١) Posture Check Sheet for Chiled

- الاسم/ .... / الصف الدراسي: .... المدرسة: ....
- التاريخ: .... المدرس / المسئول: ....

الفحص بالنظر للجانب:

الرأس:

منتصبه والذقن للداخل	☐	للأمام لحد ما	☐	للأمام بوضوح	☐

أعلى الظهر:

خلف الكتفين	☐	استدارة قليلة	☐	استدارة الكتفين	☐

أسفل الظهر:

تقوس خفيف طبيعي	☐	تقوس متوسط	☐	تجويف قطنى	☐

البطن:

مسطح تقريبا	☐	بروز خفيف للأمام	☐	بروز واضح	☐

الركبتان:

مسترحيتان	☐	للخلف قليلا	☐	تمدد زائد	☐

(تابع) سجل فحص القوام للطفل (١)

القدمان:

تشير للأمام ☐ للخارج قليلا ☐ تشير للخارج ☐

الفحص بالنظر من الأمام والخلف:

الكتفان:

فى مستوى واحد ☐ مختلفا المستوى قليلا ☐ مختلفا المستوى ☐

الحوض:

الأليتان فى مستوى واحد ☐ غير متساويتين قليلا ☐ غير متساويتين ☐

الكعبان والقدمان:

العقب والكعب مستقيمان ☐ دوران للخارج قليلا ☐ بروزهما بوضوح ☐

---

(١) ضع علامة مميزة عند الخانة التى تراها مناسبة لحالة الطفل المفحوص مثال [صح]

استمارة فحص القوام لتلاميذ الفصل

Posture Check

الفصـــل: .... المدرسة: ....

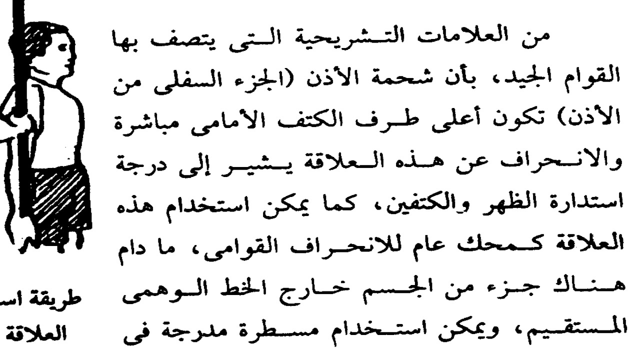
التاريخ: .... المدرس المسئول: ....

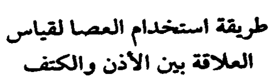
مفتاح التصحيح

١- قوام جيد
٢- قوام فقير (ضعيف)
٣- انحراف قوامى واضح

مسلسل	اسم التلميذ		المنظر الجانبى: الرأس والرقبة	أعلى الظهر	أسفل الظهر	البطن	الركبتان	القدمان	المنظر الأمامى والخلفى: مستوى الكتفين	مستوى الحوض (الإليتان)	القدمان والكعبان	ملاحظات
١												
٢												
٣												

طريقة الأذن - الكتف:





طريقة استخدام العصا لقياس العلاقة بين الأذن والكتف

من العلامات التشريحية التى يتصف بها القوام الجيد، بأن شحمة الأذن (الجزء السفلى من الأذن) تكون أعلى طرف الكتف الأمامى مباشرة والانحراف عن هذه العلاقة يشير إلى درجة استدارة الظهر والكتفين، كما يمكن استخدام هذه العلاقة كمحك عام للانحراف القوامى، ما دام هناك جزء من الجسم خارج الخط الوهمى المستقيم، ويمكن استخدام مسطرة مدرجة فى القياس.

الأدوات البصرية Visual Aids

تعتبر طريقة الشريط التليفزيونى Video Tape من الطرق الفعالة فى قياس الانحرافات القوامية لدى الأطفال إلا أنها باهظة التكاليف بالنسبة لميزانية دور الحضانة أو المدرسة الابتدائية، وتتلخص الطريقة فى تصوير الأطفال خلال ممارستهم للأوضاع الحركية المناسبة، كالمشى والوقوف والتعلق ثم إعادة عرض شريط التصوير حتى يمكن اكتشاف العيوب القوامية للطفل، ويمكن عرض نفس الشريط على الطفل المعنى بالحالة حتى يتعرف بنفسه على نوع ودرجة الانحراف لديه وذلك يمثل حافزا قويا للانخراط فى برامج إصلاح القوام، ويمكن استخدام نفس الطريقة مع الكاميرا الأرضية المزودة بتقنيات التصوير السريع[١].

تمرينات القوام:

التمرينات التى تؤدى بهدف إصلاح القوام، يجب أن يراعى فيها بطء الإيقاع والسيطرة والتحكم الجيد فى حركات الجسم وأيضا مراعاة عامل التدرج.

---

(١) تقنيات التصوير السريع تتيح العرض البطىء للمشاهد أو الملاحظ.



وقد تتطلب بعض تمـرينات الثبات فى الوضع كتمـرينات القوة الثابتة وهى تفيد فى تقـوية المجموعات الـعضلية، كمـا تحافظ على وضع الاستقـامة الصحية للجسم بالإضـافة لإكساب الأطفال الشعور بالثـقة لامتلاكهم قواما جيدا خاليا من العيوب.

وهذه التمرينات يمكن تصنيفها فى مجموعتين:

المجموعة الأولى: تمـرينات ذات طبيـعة خاصة لإصلاح القـوام (تمرينات علاجية).

المجموعـة الثانية: تمريـنات مختارة تؤدى لـقيمتها الـعالية فى الحفاظ على القوام الجيد (تمـرينات وقائيـة) ويمكن التعرف عـلى المجموعة الثـانية فى الفصل الخاص باللياقة البدنية والحركية.

تمرينات إصلاح القوام (التمرينات العلاجية).

التمرين الأول:

الـوضع: الرقود على الظـهر والركبتـان منثنيـتان والقدمان مسـطحتان على الأرض، الذراعان ممدودتان جانبا فى وضع جناح وباطن اليدين يشيران لأعلى.

الحركة: ضغط المرفقين والرأس تجاه الأرض مع الاحتفاظ بالذقن للداخل.

والثبات من ست - ثمانى عدات.

التكرار: ست - ثمانية تكرارات.

التمرين الثانى:

الوضع: الانبطاح، الذراعان جانبا عاليا، الكف لأسفل.

الحركة: رفع أعلى الظهر، الرأس والذراعان عـاليا بشكل مبالغ فيه والثبات عدتان.

التكرار: ثمانية تكرارات.





التمرين الثالث:

الوضع: الجلوس تربيع، الجذع منتصب تشبيك الذراعين خلف الرقبة، المرفقان للخارج.

الحركة: تحريك الرأس والمرفقين للخلف ببطء فى مقابل ضغط الذراعين للأمام والثبات أربع عدات.

التكرار: عشر مرات.

التمرين الرابع:

الوضع: نفس الوضع السابق ولكن مع سند الظهر على حائط والذراعان موضوعتان على الفخذ باسترخاء، الظهر متسطح تماما على الحائط.

الحركات:

١- رفع الذراعين أماما، ثبات (٤ عدات) ثم عاليا، ثبات (٤ عدات).

٢- رفع الذراعين أماما، ثبات (٤ عدات) ثم جانبا للمس الحائط، ثبات (٤عدات).

٣- رفع الذراعين ببطء جانبا عاليا، الثبات (٤ عدات).

يلاحظ ملامسة الذراعين للحائط طوال الحركة والكفان لأعلى.

التكرار:

خمس - سبع مرات.

التمرين الخامس:

الوضع: الجثو الأفقى، ارتخاء الظهر.



الحركة: عمل تقوس فى الظهر لإحداث استدارة بأقصى ما يمكن، مع انقباض عضلات البطن والثبات (عدتان).

التكرار: ست مرات.

التمرين السادس:

الوضع: الرقود على الظهر، الركبتان منثنيتان، القدم مسطحة على الأرض، الذراعان على الأرض.

الحركة: العمل على تسطيح القطن لملامسة الأرض، وذلك بانقباض عضلات أسفل البطن ورفع المقعدة والثبات (ثمانى عدات).

التكرار: خمس - سبع مرات.

التمرين السابع:

الوضع: الجلوس على كرسى أو الوقوف، القدمان مسطحتان على الأرض.

الحركة: استخدام أصابع القدمين فى حفر الأرض الرملية، الأصابع كالجاروف أو الشوكة، والحركة تبدأ بعيدا عن الجسم وفى اتجاهه.

التكرار: ١٠ مرات.

فى حالة صلابة الأرض يرسم خط بالأصبع الكبير (انظر الشكل).

التمرين الثامن:

الوضع: الجلوس على كرسى أو مقعد مع وجود قطعة من الورق أو البلى أو الزلط الصغير.

الحركة: التقاط البلى أو كرمشة الورق باستخدام أصابع القدم ونقل البلى من مكان لآخر.

التكرار: ٨ مرات لكل قدم (انظر الشكل).



التمرين التاسع:

الوضع: الجلوس على مقعد.

الحركة: استخدام انقباض أصابع القدم لتحريك القدم أماما للوصول إلى امتداد الركبة ثم تبديل القدم الأخرى.

التكرار: ١٠ مرات.

انظر الشكل.



التمرين العاشر:

الوضع: الجلوس على مقعد وأمام القدمين حبل بسمك متوسط.

الحركة: محاولة ربط عقدة فى الحبل باستخدام قدم واحدة فقط.

التكرار: يكرر بالقدم الأخرى.

انظر الشكل.

التمرين الحادى عشر:

الوضع: جلوس طويل، ثنى الركبتين.

الحركة: التقاط قنمين رصاص بأصابع القدمين ثم تحريكهما فى اتجاه بعضهما البعض لعمل إيقاعات بهما ٥ عدات ثم تركهما.

التكرار: (٥-٧) مرات.

التمرين الثانى عشر:

الوضع: الوقوف على الحرف الخارجي (الوحشى) للقدم والذراعان فى وضع اتزان.

الحركة: المشى أماما كمشية القرد.

التكرار: مسافة مناسبة للطفل. . انظر الشكل.

التمرين الثالث عشر:

الوضع: الجلوس على مقعد.

وضع كرة صغيرة (تنس) أسفل القدم.

الحركة: تحريك القدم أماما وخلفا فوق الكرة.

التكرار: عدد مناسب من المرات، يمكن أداء نفس التمرين بالكرة من وضع الجلوس الطويل والكرة بين القدمين.

التمرين الرابع عشر:

الوضع: الجلوس على مقعد.

الحركة: تبادل رفع الركبتين.

التكرار: (٧-١٠) مرات.

التمرين الخامس عشر:

الوضع: الجلوس على مقعد.

الحركة: رفع العقبين عاليا، السند بالأمشاط فقط كراقص الباليه، المشى بالأقدام فقط أماما والعودة.

التكرار: (٥-٧) مرات.

التمرين السادس عشر:

الوضع: الجلوس على مقعد، أسفل القدمين عصا متقاطعة بالعرض.

الحركة: تحريك القدمين أماما بالعصا والعودة.

التكرار: (٥-٧) مرات.



كثير من المصطلحات تـطلق للتعبير عن ذلك الجانب من التربية البدنية الذى يـهتم بغير الأسوياء من الأطفال، منـها ما يقال له البرنامج الإصلاحى أو البرنامج الـعلاجى. أو البرنـامج المعـدل أو برنامج الـتأهـيل، أو برامج التـكيف أو إعادة التكيف، وأيًا ما كان اسم هذه الـبرامج فإن للتربية الحركيـة إسهاماتها الفعالة تجاه هذه الفئة من الأطفال وهذا النوع من البرامج.

ومن منطلق «التـكيف» كمبدأ يحـكم ويقود أهداف التربيـة الحركية فإن فئة الأطفال المعوقين بدنيا أو حـركيا يجب أن تنال أكبر عنـاية من المسئولين عن تنفيذ برامج التربية الحركية، حيث يجب أن ينالوا القسط الأوفى من التنمية والتكيف.

وتعرف جمعية AAHPERD البرامج المعدلة فى التربية البدنية بأنها «البرنامج المتنـوع للنمو من الأنشطة والألعـاب والأنشطة الرياضية، الإيـقاعية لتناسب ميول وقدرات وحدود الأطفال ممن لديهم نقص فـى القدرات ليشتركوا بنجاح وأمان فى أنشطة البرنامج العام للتربية البدنية».

ومفهـوم برنامج التكيف فى الـتربية الحركية يـهدف إلى جعل الطفل المعوق مقـبولا ومشاركا بـفاعليـة فى المجتمع بشـكل عام بحيث يمـكن تلخيص أغراض برنامج التكيف فيما يلى:

- تحسين الليـاقة البدنية والحركـية للطفل بحيث يـتمكن من مواجهة أفضل لمتطلبات حياته اليومية.
- تحسين سيطرة الطفل على أعضاء جسمه وحركاته وزيادة الكفاية الإدراكية الحركية له.
- إتاحة الفرصـة للطفل لـيمارس أو يندمج مع أقـرانه العاديين فى مواقف اللعب والحركة ذات الجهد المنخفض (ما أمكن).
- زيادة المهارات الحركيـة الأساسية وأنماطها وتـزويده بالمناسب من المهارات الحركية الرياضية الخاصة لاستثمار وقت الفراغ وتنمية المواهب.



اكتشاف الأطفال المعوقين وملاحظتهم:

يبـدى الطفل المتـخلف أو المعاق فى الـعادة الكثـير من المظاهـر التى تمكن مدرس التربية الحركية من التعرف عليه بقليل من الملاحظة، وتكمن أهمية ملاحظة مدرس التربيـة الحركـية للأطفال بشكل عام فى دوره فى اكتشـاف حـالات العجـز والضعف الـصحى والبدنى والعقلى فى المرحلـة الابتدائية، باعتبارها أولى المراحل التعليمـية، حيث يجب البدء فى اكتشاف حالات المعوقين والخواص والتعامل معها مبكرا قبل تدهور الحالة.

ولـسوء الحظ نادرا ما تسـتخدم الاختبـارات الموضوعية فى اكتشاف حالات التعويق العقـلى والحركى وتتركز عملية اكتشاف الإعاقة فى بعض الحالات الحية أو البدنية فقط من خلال الكشف الدورى الصحى.

وتتيح برامج التربـية الحركية وأنشـطتها المتفـرعة فرصا طيبـة لمدرس التربية الحركـية كى يلاحظ الطفل ملاحظة شـمولية من خلال حركـاته ولعبه وتعامله مع رفاقه فـإذا تم اكتشاف الحالات فلا بد من الاعتماد على التسجيل المنظم المقنن لكل حالة بحيث تشتمل على البيانات المرتبطة فقط بالحالة بدون مزيد من التفاصيل غير المفيدة أو المتصلة بالموضوع، ويمكن الاسـتفادة بطريقة (دراسة الحالة) وأساليبها فى التتبع والملاحظة، **وفيما يلى عرض للأبعاد الـتربوية التى تساهم بها التربية الحركية للأنواع المختلفة من الإعاقة ودرجاتها:**

أولا - الأطفال المعاقون عقليا: Mentaly Handcapped

فى ظل ظـروف ضعف الـتنسـيق الإدارى التـربوى فى المدرسـة، فإن على المدرس أن يعتمد على نفسه فى اكتشاف حالات الإعاقة العقلية.

وتبدو على الطفل المتـخلف عقليا سمات عـدم النضج الاجتماعى وضعف التـوافق الحركى وضعف ميكانيـكية الجسم والقوام وانخـفاض الحيوية. كما يواجه صعوبات فى اتباع التعليمات والمقدرة على التركيز.

كما لوحظ انخفاض ملحوظ فى الكفاية الإدراكية الحركية لديهم مع مستوى أقل فى قدرات الرؤية والسمع والكلام والإحساس.



وفشل الأطفال المعوقين فى المسايرة (Conformity) مع الأطفال العاديين من شأنه أن يزيد الأمور تعقيدا مما ينتج عنه التوافق السيء وظهور أنماط سلوكية غير مرغوبة بينهم؛ ذلك لأن الطفل العادى يمارس اللعب بشكل تلقائى، فتراه يجرى ويستكشف ويبتكر ويبذل الجهد المتواتر فى سبيل أغراض لعبته، بينما نجد الطفل المتخلف عقليا. وبصفة خاصة أصحاب الدرجات شديدة التخلف يظهرون اهتماما قليلا نحو اللعب ويفتقدون الاستقرار والثبات الانفعالى الذى يترجم فى الغالب إلى شعور بالخوف أو العدوانية فى السلوك.

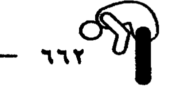
فالعدوانية من جانب الطفل المتخلف عقليا هى محاولة أو (حيلة) لتغطية ضعفه أو لإظهار قيمته لجذب الأنظار نحوه، وقد يبدو على الطفل مظاهر العدوان كوسيلة أو متنفس للضيق والتوتر الذى يعانى منه.

ومن ناحية أخرى قد يحاول هذا الطفل جذب عطف الآخرين عليه مستخدما ضعفه وقصوره كعملية تعويضية لفقده للقبول الاجتماعى.

ولذلك يعتبر أهم احتياجات الطفل المتخلف عقليا هو إشعاره بأن الفروق بينه وبين الأطفال الأسوياء إنما هى فروق ضئيلة؛ وذلك من خلال إتاحة الفرص الملائمة له للمشاركة الفعالة الناجحة فى اللعب الجماعى.

وإن كان الطفل المعاق عقليا لا يستطيع اكتساب المهارة بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء، لكن ينبغى التأكيد على تعلم المهارات الحركية الأساسية كالوقوف الصحيح والمشى والجرى والوثب والتعلق.. إلخ باعتبارها حركات أساسية مهمة لتكيفه البيئى مع محاولة تعليمه بعض المهارات الحركية (الخاصة) الرياضية التى تتناسب وحالته، والتى لا تتطلب أبعادا معرفية كثيرة أو توافقا عاليا بين أجزاء جسمه، وفى نفس الوقت تعمل على زيادة مستوى اللياقة البدنية وتحسين النغمة العضلية بهدف إصلاح القوام.

ويشكل اللعب جانبا مهما من أنشطة التعديل والتوجيه للطفل المتخلف عقليا، وذلك للثراء الذى يتميز به اللعب بالنسبة للقيم النفسية والاجتماعية



كالتحكم فى النفس وتقبل الذات والثقة بالنفس وخبرة النجاح بأبعادها الانفعالية والتقبل الاجتماعى.

تنظيم برنامج التربية الحركية للمتخلفين عقليا:

تحتاج هذه النوعية من البرامج إلى تنظيم وتصميم يتمشى مع الخصائص والمواصفات التى يتصف بها الأطفال المتخلفون عقليا، فهى تحتاج إلى مزيد من الرعاية والعناية والصبر من قبل المدرس حتى تتحقق الفائدة المرجوة من البرامج، كما يجب أن تراعى الاعتبارات الملائمة فى إشراك الأطفال فيما يتناسب وظروفهم بحيث تبعث أساسا على الرضى وتثير اهتماماته. وفيما يلى اعتبارات تساعد على نجاح إدارة وتنفيذ البرنامج.

١ - اهتمامات الطفل:

فى الواقع نجد أن الطفل يحضر دروس التربية البدنية ولديه اتجاهات موجبة؛ نظرا لأن طبيعة هذا الدرس تختلف عن بقية الدروس الأخرى.

وحتى إذا لم يتوافر هذا الاتجاه أو هذه الروح فإن بمقدور المدرس أن يستثيرها بعدة طرق بسيطة منها استخدام لوحات وصور ملونة لبعض الحركات والمهارات الرياضية، أو عرض أفلام قصيرة رياضية، أو العرض الضوئى للرسوم والصور سواء بطريقة الشرائح أو بطريقة العرض فوق الرأس، وتعتبر المصاحبة الموسيقية للأداء فى التمرينات من العوامل المساعدة فى جودة الأداء وتنمية الكفاية الإدراكية الحركية كما أنها تضفى إطارا بهيجا للممارسة الحركية.

٢- طبيعة الأنشطة:

يجب أن يتمشى نوع النشاط مع الاحتياجات النوعية والقدرات العقلية للمتخلف عقليا، فعند تعليم مهارة حركية مركبة يجب تجزئتها إلى مراحل إن أمكن، ومن ثم نعمد إلى إدماج هذه الأجزاء بعضها ببعض حتى تؤدى المهارة بشكل متكامل، ويستحسن أن تراعى طبيعة (محتوى) البرنامج هذه الاعتبارات كأن نختار نوعية النشاط الذى لا يعتمد كثيرا على العمليات العقلية العليا كالتذكر

والمعرفة، وهذا يتطلب تبسيطا شديدا فى قواعد اللعب، والنواحى الاستراتيجية فى النشـاط، ويقترح الاستعـانة بالوسائل السـمعية والبصريـة فى تعليم هذه الجوانب المعرفية باعتبار أن محتوى الرسالة المعرفى (يصل) إلى إدراك الطفل المتخلف بشكل مباشر إلى قشـرة المخ دون دخول فى عمليات (الـترجمة والتحويل) الـتى يتطلبها التعلم اللفظى.

وتعليم الطفل المتخلف عقليا (أنماط الحركات الأمامية) يعتبر جانبا رئيسيا فى محتوى النشاط، وذلك لاتصاف هؤلاء الأطفال بأسلوبهم الخاص فى (التنميط) واحتياجهم لواجب حـركى (محدود) الأبعاد. إلا أن هـناك اتجاها ينـادى بطريقة الاستكشـاف الحركى فى تعليم المهارات الحركيـة الأساسية وأنماطها على أساس أن هذه الطريقة فى حد ذاتها تعمل على التنمية المعرفية والفكرية للطفل المعاق.

٣- الأجهزة والتسهيلات:

يفضل استخدام أجهـزة وأدوات للعب وللنشاط الحركى بحيث تكون متنوعة بشكل واسع من حيث الشكل والحجم واللون والخامات؛ نظرا لأن النشاط الحركى هو طريق الطفل إلى (معرفة) الأشياء، مع توفير مساحة واسعة مأمونة، ويستحسن مع حالات الأطفال المعوقين عقليا اسـتخدام الأجهزة الصلبة بحيث تكون ثابتة فى الأرض ويستحسن أن تصنع من الخشب بدلا من المعادن تجنبا لأى أنشطة عدوانية، فإذا كـانت متنـقلة (Portable) فـإن من المستـحسن أن تـكون من اللـدائن المرنة كالبلاسـتيك المطاط الـقابل للثـنى أو النفخ والقـماش المحشو بـالقش أو القطن. فالطـفـل المعاق (القوى) غالبا مـا تنتابه ميول عدوانيـة نحو رفقائه، فإذا ما ضرب زملاءه بهذه الأدوات لا ينتج عنها ضرر سواء للأطفال أو للأدوات نفسها.

ويجب تنفيذ تصاميم مواقع مقترحة لممارسة الأنشطة الحركية للأطفال بشكل عام وللمتخلفين بشكل خاص.

٤- اعتبارات فى طرق التدريس والوسائل التعليمية:

يجب تجـنب الخوض فى متاهات الشرح اللفظـى حيث إلقاء التوجيهات يتم بطريـقة محدودة وبسيطة ما أمكن، وقد يتطلب الأمر إعادة التعليمات أكثر من مرة



حـيث أداء الكلمات بسرعة بطيئـة نسبيا ووضوح تام، ويجب تجنب الاصطلاحات التقليدية فى النداء، ويستحسن الاستـعانة بالنموذج باعتباره أكثر الوسائل التعليمية فعالية مع هؤلاء الأطفال حيث تدرك الخبرة المتعلمة بأقرب أشكال الإدراك الحسى، وعندما يعلمهم المدرس مهارة يصعب عليهم إدراكها فإنه يقوم بأداء الحركة بالعضو المراد تحريكه وفى الاتجاه الصحيح.

واستخدام الوسائل السمعيـة والبصرية لتعلم هؤلاء الأطفال مفيد وإن كانت نتائجه أقل فعاليـة عما إذا استخدمت مع الأطفال الأسويـاء، فالطفل المعاق عقليا ليس فى مقـدوره عمل التفسير الكافى للمـهارات المعروضة، كما أنه يتصور أن ما يعـرض عليه إنما هو أمر مسلٍّ ومبـهج فحسب. فحجم انتبـاه المعاق عقليا محدود يجب الالتزام بـالتقسيط والتكرار عند الاستعانة بـالوسائل التعليمية مع هذه الفئة، ويستحسن استخدام الأفلام الحلقية بما تتميز به من تكرار يسمح بالفهم والاستيعاب والتعرف والتصحيح.

- يجب أن يعوِّد المدرس أطفاله - من هذه الفئة - على التحكم والانضباط والنظام، ولـكن فى نفس الوقت علـيه أن يتجنب الـعقاب البـدنى تماما أو حتى التهديد به، كمـا يجب أن يظهر المدرس المديح والثـناء نحو أداء الطفل وأن يغالى نوعا ما فى ذلك؛ باعتبـار أن كلمات المديح والثناء تلعب دور التعزيز فى التغذية المرتدة فى التعلم الحركى.

وإذا ما باء أداء الطفل بـالفشل عند تعلم مهارة معينة فيجب على المدرس أن ينتـقل إلى مهارة أخرى مغايرة وأبسط من السابقة واضعا فى حسبانه أن الهدف هو مرور الطفل المعوق بخبرة النجاح أكثر من جودة الأداء الحركى فى حد ذاته، وذلك حتى لا ينتابه شعور بالإحباط خلال التعلم.

وعندما يكتـسب الطفل مهارة حركية فعلى المدرس أن يراجع عليها فى بداية الدرس الجديد، ويـجب أن ينال الوقت الكافى لإنعاش ذاكـرته حتى يتعرف عليها ويتذكرها.



ويجب أن نتذكر دائما أن الأطفال المتخلفين عقليا سريعو التعب على الرغم مما يبدو عليهم من (تبلد) فى المشاعر، فهم يتصفون بضعف قدراتهم البدنية، ولذلك يفضل أن تدرس المهارات الجديدة فى بداية الدرس حيث لا يزال الأطفال نشيطين.

ومن الأمور المهمة للمدرس أن يلاحظ باستمرار العلامات الدالة على التعب وخاصة الاعتماد على مستوى أداء الأطفال فى النشاط، إذ إن الاعتماد على التعبيرات (الوجهية) لدى أطفال هذه الفئة يعتبر مضللا إلى حد بعيد.

برنامج المعاقين عقليا:

يجب أن يتميز برنامج التربية الحركية للأطفال المعاقين عقليا بتنوع الأنشطة وبأنه موجه نحو مقابلة احتياجات الطفل، ذلك لما يتصفون به من ضعف فى اللياقة البدنية وميكانيكية الجسم والقوام، مما يدفعنا إلى الاهتمام بالأنشطة الحركية التى من شأنها تحسين الكفاءة البدنية والحركية وتحسين النغمة العضلية اعتمادا على البسيط والسهل من الحركات التى نقترح لها برامج تعليم المهارات الحركية الأساسية وأنماطها كبرامج مناسبة لهم (المشى والجرى والاتزان واللف والثنى والتسلق والتعلق والرمى)، وفيما يلى بعض الأنشطة الحركية المتنوعة المقترحة للبرنامج

- المشى بإيقاع متنوع وأنماط مختلفة (على المشطين - على الكعبين...).
- الجرى بإيقاع متنوع وأنماط مختلفة.
- الوثب بأنواعه وأنماطه.
- الحجل على قدم واحدة مع التبديل.
- تسلق السلالم والحبال.
- تنطيط الكرة.
- رمى الكرة على الصولجانات.
- رمى الكرة لأبعد مسافة بأنماط متنوعة.

- ركل الكرة بالقدم بأنماط متنوعة.
- التعلق على العقلة بأنماط متنوعة (ذراعين - ذراع واحدة).
- التوازن (على عارضة غير مرتفعة - على خط مرسوم على الأرض).
- ويمكن للمدرس أن ينفذ برنامج تمرينات (تقليدية) إذا راعى الأرضية ما دام يمتلك الاتزان والقوة الكفيلين لأداء ذلك بأمان، والأطفال الصغار منهم تستهويهم أنشطة تقليد الحيوانات والأوضاع.
- ويمكن للمدرس أن ينفذ برنامج تمرينات (تقليدية) إذا روعى أولا أن يبعد عن المصطلحات الصعبة وأن يستثيرهم بشكل كاف نحو أداء التدريبات، ولقد أثبتت التجارب التى أجريت فى جمعيات التنمية الفكرية فى مصر قدرة هؤلاء الأطفال على أداء عروض حركية بالتمرينات المصاحبة للموسيقى بشكل مقبول، بل جيد.
- والأطفال الكبار منهم يجدون متعة فى إقامة منافسات رياضية فى بعض الألعاب السهلة ككرة القدم وكرة اليد والكرة الطائرة.
- ويقترح الاستفادة من ميول الطفل المعاق عقليا نحو تقليد الحركات فى إقامة أنشطة «تعبيرية تعتمد على الرقص والبنتومايم» (التمثيل الصامت) لما لها من قيم مفيدة على المستوى النفسى، ولقد استفاد علم النفس الإكلينيكى من هذه الظاهرة فى تشخيص وعلاج بعض الحالات (الذهانية) فيما أطلق عليه الدراما العلاجية.

ثانيا - الأطفال ضعاف السمع : Auditory Handicaps

تشير بعض الإحصاءات الحديثة فى الولايات المتحدة إلى أن نسبة الأطفال الذين يعانون من مشاكل فى السمع تصل إلى نحو ٢,٥٪، وأن هذه النسبة تشتمل على تعويق سمعى يصل ما بين ضعف المقدرة على السمع إلى الفقدان الكامل للسمع، وتزيد هذه النسبة على مستوى العالم حيث نجد أن من ٤ إلى ٥٪ من الأطفال يعانون مشاكل فى المقدرة على السمع، وهؤلاء يمثلون مشكلة للمدرس



حيث لا يتمكن من التعرف عليهم بسهولة، مما يؤثر على سلوك الأطفال وتحصيلهم وتكيفهم. كما لوحظ أن بعض الأطفال ضعاف السمع ممن يرتدون أجهزة معينة على السمع- يخلعون هذه الأجهزة أثناء دروس التربية البدنية مما يستوجب اهتمام المدرس لذلك.

كذلك يجب أن يتعاون الأطفال العاديون في المقدرة على السمع مع أقرانهم من ضعاف المقدرة على السمع فى سبيل أداء الاستجابات الحركية الصحيحة؛ ذلك لأنهم غالبا لا يتعاونون مع زملائهم العاديين خلال الأنشطة التنافسية، ويرجع ذلك إلى فشلهم فى فهم التوجيهات أو معرفة قواعد اللعب.

وقد يظهر الأطفال من هذه الفئة نجاحا مقبولا في الإنجاز والتحصيل الحركى فى المراحل الأولى من الطفولة، ولكن بمجرد دخولهم المدرسة يظهر تخلفهم الواضح بالمقارنة بالأطفال العاديين حيث يجدون صعوبة فى الفهم والإدراك والتعرف والتطبيق وهى كلها جوانب (معرفية) لها أثرها المهم فى التعلم الحركى.

ولعل هذا يدعونا إلى المزيد من الاهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية) العينة فى التدريس لهؤلاء الأطفال المعوقين فى السمع، حيث يمكن أن تعتبر بديلا مناسبا عن التعليمات اللفظية، ويمكن الاستفادة من إمكانيات الفيلم السينمائى وشرائح العرض الضوئى والفانوس السحرى واللوحات الوبرية، كما يمكن الاعتماد على السبورة فى الملعب للشرح والكتابة إن كان فى مقدور الأطفال القراءة، كما يمكن الاستعانة بالإشارة الضوئية كلغة اصطلاحية فى (النداء).

وبالنسبة للحالات الحادة (الصمم التام) فيفضل إلحاقهم بمدارس خاصة للصمم حيث يتلقون برامج خاصة ومعدلة من خلال طرق تعليمية وتربوية معدلة تتناسب وحالاتهم حيث يفضل العمل معهم فى التربية الحركية من خلال مجموعات صغيرة (٧-٨) أطفال. ويكون مكان المدرس فى متناول رؤية كل منهم وعليه أن يستعين كثيرا بالإيماءات وتعبيرات الوجه واليدين والجسم عموما لتوضيح تعليماته وأن يركز بشكل أساسى على النموذج (العملى).



ولقد لـوحظ أن الأطفال الصغار يستمتـعون فى اللعب الفردى عما لو كانوا فى ألعاب جـماعيـة، كالمراجيح والـتسلق والـتعلق، كمـا أنهم ميـالون للألعاب (القديمة) الـتى فهموهـا وتعودوا علـيها، ولكن فى نـفس الوقت يشعـرون بالثقة والراحة عند تـعلمهم مهارة جـديدة وأدائهم لها بنـجاح ولكن ذلك يتطلب الحذر والصبر والتفهم من قبل المدرس.

وينصح هيج Haag خبير الصـحة المدرسية - المـدرسين بملاحظة العلامات التالية كمؤشر للإعاقة السمعية.

- الشكوى المستمرة من آلام وأصوات فى الأذن مع إفرازات منها.
- الغدد متضخة والتنفس من الفم.
- يطلب دائما تكرار ما يقال له أثناء المحادثات.
- صوته مميز إما منخفض لدرجة ملحوظة أو مرتفع بدرجة ملحوظة.
- توجيه الأذن فى اتجاه المتكلم.
- منتبه لقراءة الشفاه بالنسبة للمتحدث.
- يقاطع حديث زملائه بشكل غريب مع أخطاء فى التلفظ.
- لا يتمكن من التعرف على مصدر الصوت.
- ضعيف الإحساس بالتوازن.
- الاستخدام المبالغ فيه من اليد والوجه فى التعبير عن أفكاره.
- يقترب أو يكاد يلتصق بالمدرس «كظله» خلال النشاط.
- يعمد إلى ملاحظة زملائه فى محاولة لفهم توجيهات المدرس.

برنامج المعوقين فى السمع:

الأطـفال المصابون بانهـيار كامل فى القنوات الـهلالية فى الأذن لديهم اتزان ضعيف، وكثيرا ما يصابون بـالدوار؛ ولذلك فإن هؤلاء الأطفال يجب منعهم من



مزاولة أنواع النشاط الحركى التى تتطلب الاتزان أو على أقل تقدير تكون الممارسة تحت إشراف دقيق تحقيقا لعوامل الأمان والسلامة، ومن هذه الأنشطة الممنوعة (التسلق والتعلق) والمرجحة، كما أن الأطفال المصابين بثقب فى الأذن يجب أن يرتدوا سدادة للأذن، وبخاصة فى الجو البارد والرياح الشديدة، ويجب منعهم من الحركات المباغتة والمفاجئة التى تسبب دوران الجسم والالتفاف أو الثنى السريع، فهى من الحركات التى ينتج عنها الإصابة بالدوار والشعور بالغثيان، كما أنهم ممنوعون من ممارسة السباحة بطبيعة الحال.

١ - الألعاب والأنشطة الحركية:

يمكن للأطفال ضعاف السمع أو الصم أن يتعلموا الأنشطة والمهارات الحركية بنجاح سواء الفردية أو الجماعية، وإنما العبرة بمدى تفهم المدرس لحالتهم ودرجة إصابتهم بالضعف السمعى، ومن الممكن استثارتهم لممارسة منافسة رياضية ككرة القدم أو الكرة الطائرة، وخاصة إذا كانوا متقدمين فى السن. وهناك بعض المحاذير المهمة فى ممارسة هذه الأنشطة، فهؤلاء الأطفال يفتقدون (وسائل الإنذار السمعى) كوسيلة أمان شخصى، كما أن إدراكهم الحركى يتأثر بهذا القصور، ويمكن ملاحظة ذلك عند تعليمهم التصويب فى كرة السلة حيث يستفيد الطفل العادى من (درجة) صوت ارتطام الكرة فى اللوحة أو فى الحلقة لتعديل أدائه وهو ما يفتقده الطالب المعوق سمعيا.

ويمكن التغلب على ذلك بالاصطلاح أو الاتفاق على إشارات بصرية أو ضوئية معينة يفهمها الأطفال من هذه الفئة، والأطفال الصغار منهم يجب البدء فى تعليمهم المهارات الحركية الأساسية والأنماط المختلفة لها، فإن ذلك أدعى لمزيد من التكيف الحركى واللياقة الحركية لهم، ولكن يجب الالتزام بالمحاذير السابقة.

السباحة:

يستمتع هؤلاء الأطفال بممارسة السباحة مثلهم مثل الأطفال العاديين، كما يظهرون تقدما ملحوظا فى تعلم مهاراتها، إلا أن الأطفال المحظور دخول الماء فى

آذانهم أو هؤلاء الذين يفقدون التـوجيه عند ما يسبحون ورأسهم فى الماء فإن علينا تعليمهم طرق السباحة التى تتم والرأس خارج الماء.

٢- الأنشطة الإيقاعية الحركية:

هذا النوع من الأنشطة مهم جدا لـلطفل فهو يتيح له تنظيم حركاته، ويمكنه من البـراعة فى إنجاز الواجبات، كمـا أنه ينمى الحس والتذوق الجـمالى والتعبيرى لدى الطـفل، ولا يجب علينا أن نحـرم الطفل المعاق سمعـيا من هذه القيم المهمة عن طريق تحويل الإيقـاعات السمعية إلى إيقاعات بصـرية أو حسحركية كأن نعمد إلى التصـفيق باليـدين أو نعتمد عـلى الوسائل الضوئـية. وفى تجارب على الصم أمكن استخدام بـالونة منفـوخة يمسكها الـطفل المعاق بيـديه وعلى صدره وأمامها مضخم للصـوت، فإذا ما تم تشغيل الموسيقى فإن البـالون يستقبل الذبذبات الآتية من مضخـم الصوت والتى تـنتقل عبـر النهايـات الحاسية فى الـيد إلى قشرة المخ (فيدرك) الطفل الإيقاع ويميزه.

٣- ميكانيكية الجسم واللياقة الحركية:

من المحتمل أن يصـاب الأطفال الموقون سـمعيا بضعف فى اللـياقة البدنية والحركية بالمقـارنة لأقرانهم العاديين؛ وذلك نظرا لانسحابهم وتجنبهم للأنشطة ذات الطابع العـنيف، كما يحـتمل أيضا أن يكـونوا ضعافا فى الـتوافق الحركى والدقة لافتقادهم (العنصر الصوتى) فى معاملات التوجيه.

والأطفال المـصابون بانهيار الـقناة الهلالية عـلينا تدريبـهم بشكل فعال نحو حـفظ توازنهم عن طـريق الاعتمـاد على النـظر والنهـايات الحاسـية الموجودة فى الأقـدام، وبخاصة فى أصـبع الإبهام فى القـدم، كما يجب الاعـتماد على برامج البراعة الحركية فى سبيل مزيد من سيـطرة المعوق على أعضاء جسمه والتحكم فيه وإدارته بكفاءة.

كما لوحظ أن الطفل المعاق سمعيا وبخاصة أصحاب الإصابة فى أذن واحدة غالـبا ما يصابون بالعيوب القـوامية الجانبية نتيجـة الميل الدائم لجهة معينة، كما أن



ضعف مستوى اللياقة البدنية ينتج عنه ضعف النغمة العضلية التى تحافظ على قوام الطفل، وبالتالى مزيد من العيوب والتشوهات القوامية فى جسم الطفل.

ثالثا - الأطفال المعوقون بصريا: Visual Handicaps

تتفاوت الإصابة فى المقدرة على الإبصار ما بين ضعف عام فى الإبصار وصولا إلى كف البصر تماما (العمى)، وبالطبع فإن طفل هذه الفئة فى حاجة إلى رعاية بدنية وحركية كغيره من الأطفال، إلا أن واقع الحال يتطلب المزيد من الجهد من قبل المدرسين، فالطفل المعوق بصريا نظرا لفقدانه الرؤية فإنه يبتعد تماما عن الممارسة الحركية الفعالة، وغنى عن البيان دور الرؤية فى الكفاية الإدراكية الحركية للطفل والتى سبق أن تعرضنا لها تفصيليا فى مقام آخر من هذا الكتاب.

وأسرة الطفل المعوق بصريا (الأب، الأم) يمنعانه من ممارسة الحركات التى تستخدم الحركات الكبيرة مثل الجرى أو الوثب أو اللف من منطلق خوفهم على طفلهم، بينما هذا النوع من الأنشطة الحركية مهم جدا لنمو الطفل وتنمية التوافق والتكيف لديه، وغالبا ما يصاب طفل هذه الفئة بالتشوهات والعيوب القوامية إما نتيجة ضعف اللياقة والنغمة العضلية أو لعدم تمكنه من رؤية وإدراك القوام الجيد وتقليده.

وإذا تناولنا حالات ضعف البصر فإن هيج Haag ينصح بالتعرف على العلامات التالية كمؤشر لضعف الإبصار لدى الأطفال.

١- دائم الحك فى عينيه مع شكوى مستمرة من الصداع.

٢- يقطب جبينه مع التحديق فى الأشياء التى ينظر إليها.

٣- المسافة بين عينه والكتاب أثناء القراءة إما قصيرة جدا أو بعيدة جدا.

٤- الحساسية للضوء مع تضخم فى الجفون.

٥- تصلب الجسم أثناء النظر للأشياء القريبة.

٦- صعوبة تمييزه للألوان.

٧- ضعف فى توافق اليد والعين، والقدم والعين.

٨- ضعف فى دقة التصويب والتوجيه.

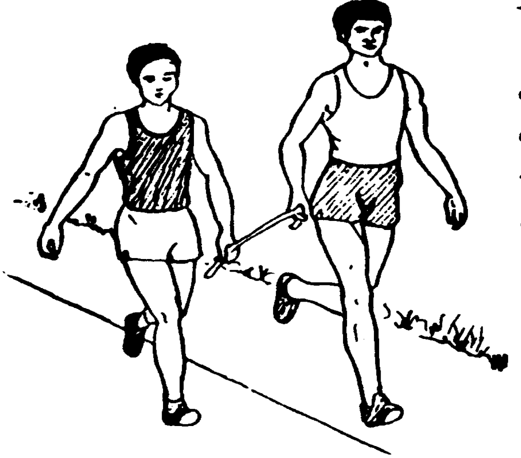
٩- ضعف فى استقبال الأشياء الممرره نحوه.

١٠- قصور فى مجال الرؤية.

الأطفال المكفوفون:

يتحرك الطفل المكفوف بشكل محدود للغاية ويمارس الألعاب نادرا فهو ينحو دائما إلى أسلوب سلبى للغاية فى الحياة يطلق عليه البعض «أسلوب العمى» حيث العمل العضلى محدود فى محاور بسيطة للغاية مثل التمايل للأمام وللخلف، تحريك الرأس والاستعانة بشكل أساسى على حركة الذراعين واهتزازهما لاستكشاف العالم من حوله.

والطفل المكفوف كغيره من المعوقين يهاب النشاط الحركى ويميل إلى الأعمال التى تؤدى وهو جالس، وما دام الحال كذلك فإن ذلك ينعكس على نشاطه الاجتماعى ويحدد من الاتصالات الاجتماعية، والنتيجة مزيد من المعاناة النفسية والشعور بالوحدة وتكيف غير سوى.



وعمر الطفل حين إصابته بالعمى يؤثر فى مدى توافقه، فالطفل الذى ولد مكفوفا يجد صعوبة أكبر في التكيف الاجتماعى عما لو كان قد اكتسب قدرا معينا من النضج الاجتماعى قبل فقدان بصره، كذلك يؤثر عمر الطفل حيث إصابته بالعمى فى طبيعة

الأنشطة والمهارات الحركية الملائمة له، وكذا الأنماط الحركية التى فى مقدوره ممارستها.

ومن الملاحظ أن الطفل المكفوف يسعى ويجتهد فى تنمية حواسه الأخرى لأعلى درجة لتعويض فقدانه للبصر، والمشى مهارة بالغة الأهمية لهذا الطفل حيث تنمى القدرات الحسحركية والقدرة الفائقة على التمييز السمعى والمشى والخبرة فى تفسير المثيرات المرتبطة ببقية الحواس الأخرى.

برنامج الأطفال المعوقين بصريا:

فى هذا الجزء سنعرض ملامح التربية الحركية وبرامجها فى المدارس الابتدائية للأطفال فاقدى البصر؛ متضمنا ذلك التوصيات المناسبة التى يمكن لمدرس التربية البدنية أن يطبقها فى المدارس العادية مع الأطفال المعوقين بصريا بشكل جزئى.

فمنطقة اللعب والأجهزة يجب أن تكون واسعة المساحة خالية ما أمكن من الأجهزة والأدوات والأبنية والمنشآت غير الضرورية، والتى تشكل عوائق للطفل دون داع كما تهدد أمانه وسلامته، وتحويط الفناء بالأشجار أكثر مناسبة من غيرها من وسائل التسوير، أو كأن تختلف أرضية المنطقة المخصصة للعب أطفال هذه الفئة تمييز الأرض بإحساس القدم.

وبالنسبة للأطفال أصحاب الإعاقة الجزئية فى الأبصار فيجب أن تدهن حدود الملعب بلون واضح لهم ويقترح الأبيض فى الصالات المغلقة، كما أن الإضاءة الجيدة فى الملعب من الأمور المهمة لتحقيق أفضل إمكانية للرؤية فى الصالات وقاعات اللعب.

كما يمكن تغيير خامات أرضية الملعب تمييزا لها عن ما حولها كأن تكون من الخشب وبقية الأرض المحيطة من الأسمنت أو الأسفلت للتعرف على حدود الملعب.

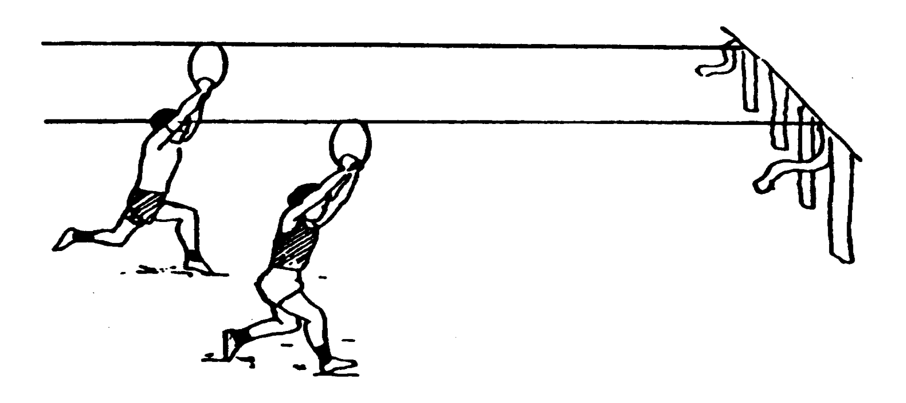
ومن الأدوات المعينة فى أداء الأنشطة الحركية للأطفال المكفوفين الحبال والحلقات والأطواق الكاوتشوك التى تمسك باليدين بين الطفل المكفوف وآخر



طبيـعى (مبصر) وتستخدم فى أنشطة كـالجرى لتوجيه الأطفال. أو الأطواق المعلقة ومدلاة من أسلاك أفقية بطـول مسافة الجرى بحيث تسمح الأسلاك بانزلاق الطوق أو الحبل المتصل بالـطوق كدليل أو مرشد لـلطفل المكفوف فى تـوجيهه نحو اتجاه الجرى، ويمـكن أن تنتهى مسافة السباق بحبل أو بسلك عرضى به شرائط بلاستيك مدلاة معلـنة نهـاية مسافـة الجرى. ويلاحظ أن تكـون كل الأسلاك والحبال فوق مستوى رءوس التلاميـذ، كما يمكن إعلان نهاية السـباق بإشارات صوتية أو بعمل عقدة فى السلك تعوق الحبل أو الطوق. انظر الشكل.

ويجب أن يمارس الطفل ألعابـا بسيطة أو على الأقل يمشى فى منطقة الملعب ليألفها قبل محاولات الجرى أو الحجل أو الوثب بالطرق السابقة.

ومن المفيد أن نوضح الـدور الرئيسى الذى تلـعبه التربية الحـركية فى تعليم النواحى المعرفية الدراسية للطفل المكفوف كالحساب والهندسة والقراءة.



يوضح طريقة تجهيز مساحة الجرى بالأدوات المعينة للمكفوفين

رابعا - الأطفال المعوقون حركيا :

Orthopedic Handicaps (Crippled Child)

يواجه بعض الأطفال مشكلات تتعلق بالكفاية الإدراكية الحركية فنجدهم يعانون من اضطراب فى الحركة الانتقالية الأساسية وضعف فى التوافق بين اليد والعين والقدم والعين، كما أن هناك صعوبات فى التوجيه الحركى وإدارة أجسامهم.

ويجب على المدرس ملاحظة هؤلاء الأطفال بدقة لأن بعض الحالات يمكن أن تسبب أضرارا وخيمة إذا أهملت، وعليه تبليغ الإدارة المدرسية بالحالات الواضحة المستمرة، كما تحتم عليه أمانة المهنة أن يتصل بولى أمر الطفل وإعلامه بحالة طفله والتعاون والتشاور مع طبيب المدرسة المسئول.

والعلامات التالية يمكن أن تساعد المدرس كمؤشرات للإعاقة الحركية:

- لا يعرف اتجاه اليمين من الشمال بسهولة ويفضل أداء الحركات بأطراف جانب واحد.
- قوام متصلب غير مرن.
- الافتقار للتوافق والدقة.
- حالة من النشاط الزائد تعتريه.
- عدم القدرة على استيعاب الرموز والأشكال.
- صعوبة فى إدراك الشكل والعمق والأرضية أو الخلفية.
- يعوزه الاتساق والسيطرة على حركاته فيرتطم بالأطفال والأشياء.
- أطفال الصف الأول لا يمكنون من الحجل والزحلقة والربط بين الحركات.



وعلى مستوى التحصيل الدراسى:

- قصور فى مجال الانتباه وحجمه.
- قصر فترة التذكر.
- صعوبة فى نطق الحروف وترتيب الأرقام.
- صعوبة فى القراءة والهجاء والكتابة، والحساب.
- صعوبة فى التعرف على أجزاء الجسم.
- صعوبة فى تعيين الاتجاهات وتحديدها.

وعلى مستوى الصفات الانفعالية والاجتماعية:

- ضعف فى مفهوم الذات وصورة الجسم.
- الشعور بالإحباط وانخفاض فى مستوى الطموح.
- يدعى المرض لتجنب النشاط الحركى.
- أنماط سلوكية مضطربة.
- صعوبات فى التكيف والمواءمة مع رفقائه مع المغايرة المفرطة.
- عدم الرغبة فى الاشتراك فى الألعاب أو الأنشطة.
- الانطواء والكآبة.

والأطفال المعاقون حركيا يتفاوتون فى درجة الإصابة، وقد تكون قبل الميلاد أو من الأمراض أو الحوادث.

ويعتقد د. (البنهاوى) أن الجراحة أحد الإجراءات الأساسية فى علاج الأطفال المعوقين حركيا إذا ما اكتشف المرض مبكرا فى مراحله الأولى حيث تتركز الإصابة فى الرجلين.

وأسباب الإعاقة ترجع أساسا إلى إصابة وأمراض الجهاز العصبى المركزى وهو المخ والحبل الشوكى، وقد تكون الأسباب خلقية أى يحدث خطأ ما فى



التكـوين لبعض خلايا المخ أو الحبل الشوكى فلا تكون الأسباب نتيجة إصابة، فقد يحـدث نزيف داخل المخ أو تحت الجلد أثناء الولادة مما ينتج عنه ضمور فى بعض الخلايا المخية، أو لا يصل إليها الدم فتضمر.

وقد تصيب الأوعية الدموية فى المخ بعض الأمراض التى تسبب شللا.

هذا بغض النظر عن الإعاقة الحـركية الناتجة عن مرض شلل الأطفال والذى يشكل نسبة ٨٠٪ من الأطفال المعاقين حركيا.

وأيًا ما كان سبب الإعـاقة الحركية فإن للتربية الحـركية دورا رئيسيا فى تنمية الكفاءة الإدراكية للأطفال من هذه الفئة، كـما أن برامجها تحسن من اللياقة البدنية وتساعد فى إعادة التأهيل البـدنى والحركى فى أعقاب العمليات الجراحية، وتمكن الطفل من السيطرة على حركاته وتحسين إدارته لها.

والتمرينات التالية تساعد فى إعادة تأهيل الطفل المعاق حركيا عن طريق رفع الـنغمة العضليـة فى منطقة الرجلين مع تـنمية الكفاية الإدراكـية الحركية بين العين والرجل.

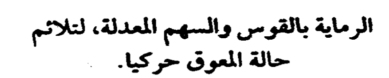
- الجلوس على مقعد، أحد الرجلين تتقاطع فوق الأخرى.
- الاحتفاظ بأصابع الأمشـاط مشدودة تعمل دوائر بالـقدمين بحيث تتحرك أولا للداخل معا ثم لأعلى ثم للخارج وأخيرا لأسفل.
- الوقوف مع ثبات الوسط، القدمان فتحا باتساع الحوض. من وضع ارتكاز القدمين على الكعبـين يرفع مشط القدمين لأعلى مع تحريكهما للخارج، ثم الارتكاز عـلى المشطـين وتحريك الكـعبين لـلخارج والاسـتمرار فى التبديل لمسافة مناسبة لاتزان الطفل.
- الرقود على الظـهر، الرجلان ممتـدتان وأصابع القدمـين متباعـدة، بينما العقبان متلامسان، تدويـر الفخذين للداخل حتى تتلامس الأصابع، مع التكرار.

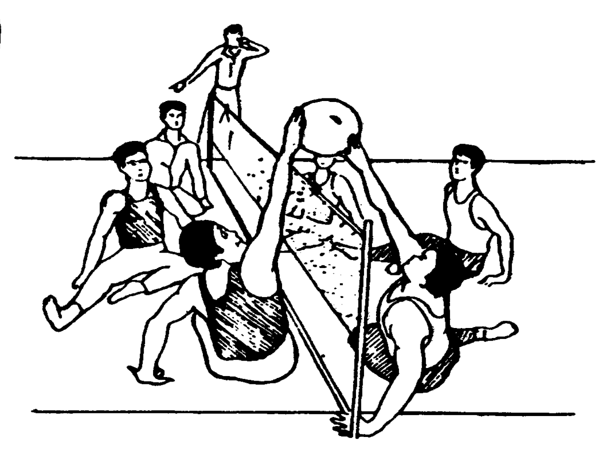


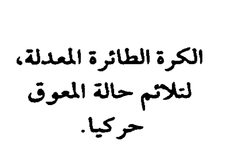
- الرقود على الظهر، الركبتان منثنيتان، القدمان على الأرض وأصابع القدم تشير للأمام باستقامة، تباعد الركبتين للخارج لأبعد مسافة ممكنة، يسمح للقدمين أن تدور خارج حدودها.

- الرقود على الظهر، الركبتان منثنيتان، (نفس الوضع السابق)، رفع العقبين والضغط بالنتوء المستدير عند قاعدة الإبهام على الأرض مع بقاء الأصابع على الأرض.

- الوقوف على الحافة الخارجية للقدمين بحيث يواجه باطن القدمين بعضهما البعض المشى أماما وخلفا وجانبا على هذا الشكل.

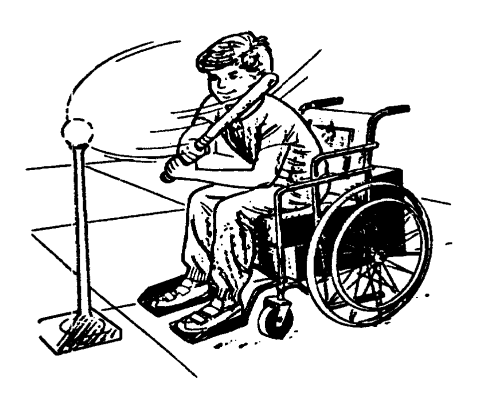

الرماية بالقوس والسهم المعدلة، لتلائم حالة المعوق حركيا.




الكرة الطائرة المعدلة، لتلائم حالة المعوق حركيا.



- الجلوس تربيع - ميل الجسم للأمام مع الضغط بالصدر على الركبتين.
- الجلوس الطويل، محاولة لمس القدمين باليدين بدون ثنى الركبتين.
- الوقوف، المشى أماما وخلفا متتبعا خطا مرسوما على الأرض بدون النظر إليه.
- المشى جانبا مع تقاطع الرجلين لتتبع خط مرسوم بدون النظر إليه.



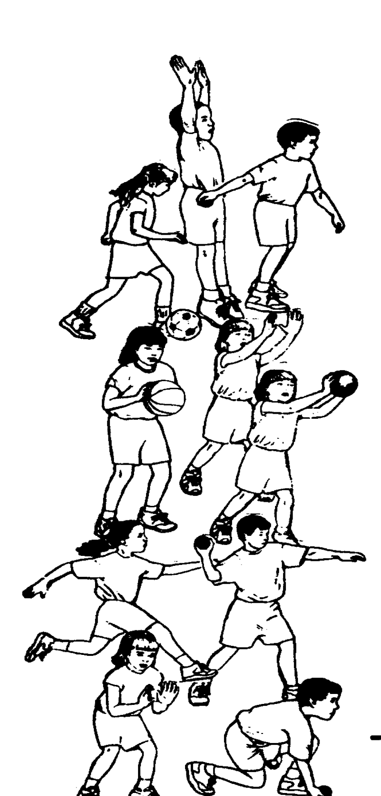
ضرب الكرة بأداة لتلائم حالة طفل معوق حركيا

الفصل السابع عشر

□ □ □ □ □

التقويم فى التربية الحركية

○ ○ ○ ○ ○



مدخل إلى التقويم

- **تقويم الكفاية الإدراكية الحركية**
  - اختبار كيفارت
  - اختبار دايتون.
  - اختبار هيتشنسن
  - مقياس بوردو (عمر روبى)
  - قائمة اكتشاف القصور فى الإدراك الحركى
- **تقويم المهارات الحركية للأطفال**
  - اختبار مارجورى
  - اختبار روبرت جونسون
  - نماذج قوائم تقدير كولفين
- **تقويم الأداء البدنى للأطفال**
  - اختبار هبلنك، بورمز
  - اختبار أورجون
- **التقويم المعرفى فى التربية الحركية**
- **التقويم الانفعالى فى التربية الحركية**
  - مقياس تنر للرضا الحركى

مدخل إلى التقويم

يشتمل مفهوم التقويم على معانى تحديد القيمة وتقدير الأشياء، وفى السياق التربوى يتضـمن تقدير كافة جوانب الـعملية التعـليمية سواء مدخلات (فى شكل برامج وأنـشطة) أو عمليات (فى شكل طرق وأساليب التدريس والإدارة التربوية)، أو نواتج (فى شـكل حصائل تعليميـة)، وفى كل الأحوال يجب أن ينظر لها على أنها عملية مستمرة.

ويرتبط التقـويم الجيد فى التـربية الحركيـة بالأهداف الموضـوعة للبرامج أو للأنـشطة كما يرتبط كذلك بالتوجه الـسلوكى لهذه الأهداف سواء منها (الحركى - المعرفى - الانفعالى).

ولقد لخص ميلوجرانو Melograno أغراض التقويم فى مناهج التربية البدنية فى الجوانب التالية:

- الدافعية.
- خبرة التعلم.
- التوجيه والتغذية الراجعة.
- التشخيص.
- تقرير الحالة.
- مراجعة وتحسين البرامج.

أنواع التقويم:

يشير جابر عبد الحميد إلى نوعين رئيسين من التقويم.

١- التقويم التكوينى (البنائى) Formative

وهو النـوع الذى يستخدم كأساس لمراجعة المواد وتنقيح البرامج، وهذا النوع من التقويم يهتم بجعل البرامج والأنشطة تعمل على نحو المقبول المفترض لها؛ لذا فالتغذية الراجعة والتعديل من أهم خصائص التقويم البنائى (خلال تنفيذ المقرر).

٢- التقويم التجميعى (النهائى) Summative

وهو الـنوع الذى يسـتخدم لتـقرير مدى نجـاح التلمـيذ فى إجادة غرض أو أغراض تعليمية، وهو يستعين بالاختبارات الرسمية فى نهاية الفصل الدراسى.

ولقـد أطلق عليه تقـويم تجميعى لأنه يعـتمد على تجمـيع البيانات (درجات وتقديرات) التى تعبر عن تقدم التلميذ فى دراسة المقرر.

أدوات التقويم:

- قوائم التقدير (قوائم المراجعة - السجل الروائى).
- تقويم الأقران.
- التقارير الشخصية.
- الاختبارات:

* اختبارات بدنية.
* اختبارات حركية.
* اختبارات إدراكية.
* اختبارات معرفية.
* اختبارات نفسية.
* اختبارات اجتماعية.

تقويم الكفاية الإدراكية الحركية

عندما يعتقد المدرس أن هناك مشكلة يعانى منها الأطفال خلال الحركة فإن عليه أن يستخدم بعض أنواع من الاختبارات التى تتعلق بكفاءة الإدراك الحركى.

وهناك اختبارات حديثة من هذا النوع تشمل معظم - إن لم يكن كل - عوامل الإدراك الحركى، وهى اختبارات مفيدة فى التعرف على مشكلات الطفل الحركية.

ومن الاختبارات المرتفعة فى معاملاتها العلمية اختبار كيفارت (Kephart) المعروف باسم (مقياس التقدير الحركى)، اختبار دايتون (Dayton) المعروف باسم (مقياس الإدراك الحسحركى)، اختبار هتشنسن (Hutchinson) المعروف باسم اختبار تقدير تنمية الإدراك الحركى للمدارس العامة، مقياس بوردو للإدراك الحركى.

اختبار كيفارت (مقياس التقدير الإدراكى الحركى):

اختبار الاتزان والتحرك للجانب:

- يتطلب الاختبار لوحة (عارضة مشى) اتساعها ٢×٤ بوصة وارتفاعها (٢) بوصة، يطلب من الطفل المشى على اللوحة للأمام والخلف ثم للجنب يمينا ثم شمالا بدون فقدان للاتزان، والطفل الذى لديه مشكلة فى الحركة سوف يجد صعوبة فى التحرك لأحد الجانبين وخاصة التحرك من الشمال لليمين.

حركات مهارة وربط:

يستخدم فى هذا الجزء من الاختبار الربط بين حركات الحجل والوثب والتزحلق على الأرض حيث يطلب من الطفل أداء الحركات التالية:

١- الوثب للأمام بالقدمين معا خطوة واحدة.

٢- الحجل للأمام خطوة واحدة باستخدام القدم اليمنى فقط.

٣- الحجل للأمام خطوة واحدة باستخدام القدم اليسرى فقط.

٤- التزحلق عبر الحجرة.

٥- الحجل فى المكان (أولا على القدم اليمنى ثم القدم اليسرى) باستمرار.

٦- الحجل فى المكان مرتين على القدم اليمنى ثم مرتين على القدم اليسرى.

٧- الحجل فى المكان مرتين على القدم اليمنى ثم مرة على القدم اليسرى.

٨- الحجل فى المكان مرتين على القدم اليسرى ثم مرة على القدم اليمنى.

ويلاحظ فى تقدير حالة الطفل أن الأداء بنعومة وانسيابية وإيقاع متزن يعتبر مؤشرا لحالة الطفل الجيدة، أما الحركات المتصلبة المصحوبة بنرفزة وتردد تعتبر مؤشرا لحالة الطفل السيئة.

مقياس دايتون للوعى الحسحركى (للأطفال أربع - خمس سنوات):

Dayton Sensorymotor Awareness Scale

الاسم: .... الجنس: ....

تاريخ الميلاد: .... المدرسة: ....

تاريخ الاختبار: ....

١- **الذات الجسمية:** (نصف درجة لكل إجابة صحيحة وأقصى درجة (تسع درجات).

يطلب من الطفل لمس أجزاء جسمه التالية حسب نداء المدرس:

الرأس ( ) الكعبان ( ) الأذنان ( ) المعدة ( )
المرفقان ( ) أصابع القدم ( ) الأنف ( ) الرجلان ( )
الذقن ( ) الظهر ( ) العينان ( ) القدمان ( )
الفم ( ) الوسط ( ) الرسغان ( ) الصدر ( )
أصابع اليد ( ) الكتفان ( )

٢- **المجال والاتجاهات:** (نصف درجة لكل اتجاه صحيح، أقصى درجة (خمس درجات).

(أ) يطلب من الطفل الإشارة إلى الاتجاهات التالية:

أمام (   ) خلف (   ) أعلى (   ) أسفل (   ) جانبًا (   )

(ب) يوضع مكعبان على منضدة ويطلب من الطفل وضعهما:

أسفل (   ) أعلى (   ) على القمة (   ) فى القاع (   ) بين (   )

٣- **الاتزان:** (يمنح الطفل درجتين إذا حقق الاختبار، وصفرا إذا لم يحققه. يقف الطفل على أطراف القدمين لمدة (ثمان) ثوان.

٤- **الاتزان:** (يمنح الطفل درجتين لكل قدم، الدرجة القصوى (أربع) درجات أو صفر إذا لم تؤد، يقف الطفل على قدم واحدة والعينان مغلقتان لمدة (خمس) ثوان ثم تبديل القدمين).

٥- **الاتزان:** (يمنح الطفل درجتين إذا احتفظ بالقدمين معا أثناء الوثب) يثب الطفل بالقدمين معا لأعلى.

٦- **الإيقاع والتحكم العضلى العصبى:**

(يمنح الطفل درجتين إذا تمكن من الحجل على قدم واحدة (ست) مرات متتالية وأقصى درجة أربع).

٧- (يمنح الطفل درجتين إذا أدى زحلقة للأمام لمسافة (ثلاثين قدما).

٨- **الزحلقة للجانب:** يمنح الطفل نقطتين إذا زحف بشكل صحيح للاتجاه السليم.

٩- **الزحلقة للأمام والخلف:** يمنح الطفل نقطتين إذا زحف بشكل صحيح للاتجاه السليم.

١٠- **توافق العين والقدم:** يمنح الطفل درجتين إذا قام بأداء المسافة حيث يستخدم شريطا بطول (ثمانية) أقدام أو علامة طباشير على الأرض، ويمشى الطفل بخطوات متقاطعة مع الوثب عاليا على العلامة.



١١- **التحكم العضلى الدقيق**: يمنح الطفل درجتين فى حالة اللف الكامل للورق ودرجة فى حالة جزء من الورقة. ولا يحصل على درجات إذا احتاج الطفل لمساعدة أو غير ذلك. ويستخدم فى أداء هذا الاختبار نصف صفحة من صفحات الجرائد حيث يلتقط الطفل الورقة من على الأرض بيد واحدة واليد الأخرى خلف ظهره، ثم يحاول لف الجريدة حوله بيده وهو فى هذا الوضع.

١٢- **إدراك الأشكال**: يمنح الطفل درجة لكل اختيار صحيح بين الشكلين. يستخدم الطفل قطعة ورق مرسوم عليها دوائر ومربعات ومثلثات متقاربة فى المساحة، بينها دائرتان متشابهتان تماما وبعيدتان عن بعضهما البعض.

١٣- نفس الورقة السابقة، يطلب الطفل التعرف على الشكل المرسوم عن طريق الإشارة إلى الشكل الذى يمثل نداء المدرس، فيقال أشر إلى الدائرة أو أشر إلى المربع، ويمنح الطفل درجة للدائرة ويمنح درجتين إذا تعرف على المربع أو المثلث، الدرجة من (خمس) فيطلب المدرس من الطفل ثلاثة أشكال تمثل المربع والمثلث والدائرة.

١٤- **التمييز السمعى**: يمنح الطفل درجة إذا سجل كل مرة بطريقة صحيحة.

- يطلب من الطفل أن يواجهك بظهره، يقوم المدرس بنقر عدد ثلاث مرات وعلى الطفل أن يقلده.

١٥- **توافق العين واليد**: يمنح الطفل درجة لكل محاولة ناجحة، ويستخدم لوحة بها ثلاثة ثقوب. أقطارها كالتالى: ٣/٤ بوصة، ٥/٨ بوصة، ١/٢ بوصة، ويطلب منه وضع أصبعه فيها دون لمس حوافها.

تعليمات وطريقة أداء اختبار هيتشنسن:

العنصر الأول:

يقف الطفل على الأرض على أحد طرفى اللوحة.

يقول المدرس للطفل بعد أن يصعد على العارضة أو اللوحة: امش إلى آخرها.

العنصر الثانى:

يقف الطفل فى وسط منطقة خالية، يقول المدرس للطفل: ضع القدمين معا، الوثب للأمام خطوة واحدة بإحدى القدمين، ثم يضع قدميه معا ثانية ويثب بالقدمين معا للأمام.

العنصر الثالث:

(أ) القدم اليمنى: يقول المدرس للطفل:

وقوف على القدم مع رفع القدم اليسرى عن الأرض، الوثب للأمام على القدم اليمنى مع عدم لمس القدم اليسرى للأرض، ثم يكرر نفس الأداء بالقدم اليسرى.

(ب) يطلب من الطفل أداء حجلتين على القدم اليمنى ثم حجلتين على القدم اليسرى.

العنصر الرابع:

يقف الطفل عند نهاية أى منطقة مبلطة مسطحة ويطلب من الطفل أن يتزحلق للأمام ثم يتزحلق عائدا من حيث بدأ.

العنصر الخامس:

يقف الطفل ويطلب منه المدرس أن يواجهه ثم يقول المدرس: المس الكتفين، المس الفخذين، المس الرأس، المس الكعبين، المس الأذنين. . . إلخ.

العنصر السادس:

يطلب المدرس من الطفل أداء أشكال كما فى الاستمارة، يطلب المدرس من الطفل أن يواجهه وعلى بعد حوالى قدمين منه ثم يقول له المدرس:



- أنا سوف أقوم بعمل حركات حرة بالذراعين ومطلوب منك تحريك ذراعيك مثلى تماما فى نفس الوقت (إذا حرك المدرس الذراع اليمنى يحرك الطفل الذراع اليمنى).
- يلتزم المدرس بالحركات المرسومة فى الاستمارة مع التنويع الدائم فى ترتيبها مع كل طفل.

العنصر السابع:

الرسم بالطباشير.

(أ) عمل دائرة: يطلب من الطفل رسم دائرة باليد المفضلة بحيث تكون الدائرة قريبة الشبه من مساحة الكرة ويراعى الدقة والحجم.

(ب) عمل خط جانبى : يطلب رسم خط أفقى من جانب لآخر ويلاحظ اتجاه الخط وطوله وسمكه.

العنصر الثامن:

يجلس الطفل على كرسى مقابل للممتحن.. يحرك الممتحن بطارية أو قلما مضيئا فى قوس ويطلب من الطفل متابعة حركة القلم أو البطارية بحيث يكون القلم على بعد عشرين بوصة من الطفل وفى مستوى عينه- الاستجابة الممتازة أن يحرك الطفل عينيه معا دون تحريك الرأس فى متابعة قوس (مسار) البطارية من المركز (أمام المدرس) إلى نهاية القوس، ثم يكرر نفس الأداء مع تحريك الرأس.

العنصر التاسع:

مطلوب عدد (اثنين) قلم رصاص مبرى.

- يجلس الطفل جلسة مريحة على مقعد الدراسة وتعطى له استمارة الأشكال وورقة بيضاء فلوسكاب ويطلب منه عن طريق الإشارة رسم شكل العين من الاستمارة على ورقة (لاحظ أن هناك أربعة أشكال يجب رسمها).

(يقترح مساحة مناسبة لأداء الاختبارات من واحد إلى أربع) ويقترح صالة مستوية بدون عوائق ١٢×٨ قدما.



(اختبار تقدير تنمية الإدراك الحركى للمدارس العامة بولاية تكساس)

اسم الطفل/ . . . . **الجنس:** . . . . **تاريخ إجراء الاختبار:** . . . .

المدرسة: . . . . **الصف الدراسى:** . . . . **تاريخ الميلاد:** . . . .

	١	٢	٣	٤
الاتزان والقوام ١- المشى على اللوحة للأمام. تسجيل القدم الأمامية (يمين) ، (شمال).				
٢- الوثب بالقدمين.				
٣- الحجل (اليمين مرة، الشمال مرة) ثم (اليمين مرتين، الشمال مرتين) مستوى الانتقال (بانسياب بغير انسياب) القدم الأفضل (اليمنى - اليسرى).				
٤- الزحلقة - ٥أقدام تقريبا. (حركة حرة - غيرحرة - حركة مترددية - حركة ارتعاشية)				
تميز صورة الجسم ٥- التعرف على أجزاء الجسم (الكتفين، الفخذين، الركبتين، الأذنين، المرفقين، الفم.				
تقليد الحركات ٦- (فردى - زوجى - عكسى)				
المزج الإدراكى الحركى. ٧- يرسم الطفل بالطباشير أ= رسم دائرة ب. رسم دوائر متشابهة حـ. رسم خط جانبى (أقصى مطول ٢-٢٤سم بسمك ٢سم				
السيطرة البصرية ٨- هدف للعين بدون حركة الرأس يمين المركز شمال الهدف				
إدراك الأشكال ٩- الأشكال المرئية				
تقييم الأداء. الأداء الملائم ٤ الأداء الملائم مع تردد بسيط ٣ أداء مع عديد من الأخطاء ٢ أداء غير ملائم كلية١				

مقياس بوردو للإدراك الحركى: Purdue Perceptual Motor Survey

أعد هذا المقيــاس كيفارت، روتش وأعد صورته العــربية: أحمد عمر روبى وقد قــام روبى بتطــبيقه عــلى عينة مــصرية فبــلغ صدق المقــياس (٥٠, ٠) وثباته (٨٩, ٠)، وصمم هــذا المقياس فى ضوء نظرية كيفارت للإدراك الحركى، ويناسب الأطفال الأسوياء (غير المعاقين) من ٥ إلى ١٢ (المرحلة الابتدائية).

أبعاد المقياس:

يتكــون المقياس من واحد وثلاثين بندًا. تمثل أحد عشر اختبارا فرعيا موزعة فى خمسة مجالات رئيسية هى:

١- التوازن والقوام	**Balance and Posture**
٢- صورة الجسم وتمييزه	**Body Image and Differentiation**
٣- المزاوجة الإدراكية - الحركية	Perceptual - Motor Match
٤- التحكم البصرى	Ocular Control
٥- إدراك الشكل	Form Perception

متطلبات المقياس:

١- لوح خشبى بالمواصفات المبينة بالمقياس لأداء اختبار المشى على اللوحة.

٢- عارضة وثب طولها حوالى ٩٠ سم توضع على قائمين مدرجين.

٣- بطارية صغيرة فى شكل القلم.

٤- سبورة كبيرة وطباشير.

٥- ورق أبيض بدون خطوط من حجم الفلوسكاب.

٦- قلم رصاص وممحاة.

٧- نماذج لأشكال هندسية كالمبينة بالمقياس.



المجالات الحركية الإدراكية للمقياس:

يتناول المقياس خمسة مجالات رئيسية للقدرات الإدراكية - الحركية هي:

١- التوازن والقوام	Balance and Posture
٢- صورة الجسم وتمييزه	Body Image and Differentiation
٣- المزاوجة الإدراكية - الحركية	Perceptual - Motor Match
٤- التحكم البصرى	Ocular Control
٥- إدراك الشكل	Form Perception

الاختبارات الفرعية للمقياس:

يتضمن المقياس أحد عشر اختبارًا فرعيًا تغطى المجالات الخمسة السابقة وهذه الاختبارات هى:

١- اختبار المشى على اللوحة	Walking Board.
٢- اختبار الوثب	Jumping.
٣- اختبار تعيين أجزاء الجسم	Identification of Body Parts.
٤- اختبار تقليد الحركة	Imitation of Movement.
٥- اختبار عبور المانع	Obstacle Course.
٦- اختبار كروس - ويبر	Kraus - Weber.
٧- اختبار زوايا على الأرض	Angels on the Floor.
٨- اختبار لوحة الطباشير	Chalkboard Test.
٩- اختبار الكتابة الإيقاعية	Rhythmic Writing Test.
١٠- اختبار المتابعة البصرية	Ocular Pursuit.
١١- اختبار التحصيل البصرى للأشكال	Visual Achievement Forms.

الأبعاد الفرعية وبنود مقياس بوردو

م	بنود المقياس	اختبارات القياس	مجالات المقياس
١	المشى أمامًا على اللوحة	اختبار المشى على اللوحة	التوازن والقوام
٢	المشى خلفًا على اللوحة		
٣	المشى جانبًا على اللوحة		
٤	الوثب	اختبار الوثب	
٥	تعيين أجزاء الجسم	اختبار تعيين أجزاء الجسم	تصور الجسم وتميزه
٦	تقليد الحركة	اختبار تقليد الحركة	
٧	عبور المانع	اختبار عبور المانع	
٨	كروس - ويبر	اختباز كروس - ويبر	
٩	زوايا على الأرض	اختبار زوايا على الأرض	
١٠	رسم الدائرة	اختبار لوحة الطباشير	المزاوجة الإدراكية - الحركية
١١	رسم الدائرتين		
١٢	رسم الخط الأفقى		
١٣	رسم الخطوط الرأسية		
١٤	الإيقاع	اختبار الكتابة الإيقاعية	
١٥	الإنتاج		
١٦	التوجيه		
١٧	المتابعة البصرية الأفقية للعينين	اختبار المتابعة البصرية	التحكم البصرى
١٨	المتابعة البصرية الرأسية للعينين		
١٩	المتابعة البصرية المائلة للعينين		
٢٠	المتابعة البصرية الدائرية للعينين		
٢١	المتابعة البصرية الأفقية للعين اليمنى		
٢٢	المتابعة البصرية الرأسية للعين اليمنى		
٢٣	المتابعة البصرية المائلة للعين اليمنى		
٢٤	المتابعة البصرية الدائرية للعين اليمنى		
٢٥	المتابعة البصرية الأفقية للعين اليسرى		
٢٦	المتابعة البصرية الرأسية للعين اليسرى		
٢٧	المتابعة البصرية المائلة للعين اليسرى		
٢٨	المتابعة البصرية الدائرية للعين اليسرى		
٢٩	نقطة الالتقاء		
٣٠	الشكل	اختبار التحصيل البصرى للأشكال	إدراك الشكل
٣١	التنظيم		

أداء الاختبارات وتسجيل الدرجات:

اختبار المشى على اللوحة:

الأدوات:

لوح خشبى يتراوح طوله من ٨-١٢ قدمـا، وعرضه ٤ بوصات يستند على قاعدتين، ولا يجب أن يقل ارتفاع اللوح عن الأرض عن ٦ بوصات.

الأداء:

١- المشى أمامًا لنهاية اللوح ويستخدم الطفل ذراعيه فى التوازن وبدون لمس أى شىء.

٢- المشى خلفًا حتى الطرف الآخر من اللوح بنفس الطريقة.

٣- المشى جانبًا إلى الطرف الآخر من اللوح والعودة.

الدرجة:

تعطى الدرجة لكل بند من البنود الثلاثة على حدة طبقًا لما يلى:

١- بند المشى أمامًا:

- يمشى بسهولة ويحتفظ بديناميكية توازن الجسم أثناء الأداء.

(الدرجة ٤)

- لديه صعوبة طارئة ولكنه يستطيع استعادة التوازن كل الوقت.

(الدرجة ٣)

- وقع أكثر من مرة أو توقف كثيرًا، أو لديه صعوبة فى استعادة التوازن.

(الدرجة ٢)

- لم يتمكن من الأداء أو أن أكثر من ربع أدائه فاقد للتوازن.

(الدرجة ١)



٢- بند المشى خلفًا:

- يمشى بسهولة ويحتفظ بديناميكية توازن الجسم أثناء الأداء.

(الدرجة ٤)

- لديه صعوبة طارئة ولكنه يستطيع استعادة التوازن كل الوقت.

(الدرجة ٣)

- وقع من فوق اللوحة أكثر من مرتين، وإذا توقف كثيرًا، وإذا لم يستطع الأداء دون أن ينظر خلفه.

(الدرجة ٢)

- لم يستطع الأداء أو أن نصف أدائه لا يتسم بالتوازن وإذا كان يتلمس اللوح بطرف قدمه.

(الدرجة ١)

٣- بند المشى جانبًا:

- يستطيع المشى بسهولة فى كلا الجانبين.

(الدرجة ٤)

- لديه صعوبة عارضة، ولكنه يستطيع استرجاع التوازن كل الوقت.

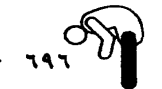
(الدرجة ٣)

- لم يقع أكثر من مرتين فى الاتجاه الواحد، أو إذا توقف كثيرًا، أو أن لديه صعوبة فى استرجاع التوازن.

(الدرجة ٢)

- لم يستطع الأداء، أو أن أداءه يتسم بعدم التوازن إلى درجة ملحوظة، وإذا كان أداؤه فى اتجاه أفضل من الاتجاه الآخر.

(الدرجة ١)



(٢) اختبار الوثب:

الأداء:

١- الوثب بالقدمين معًا.

٢- الوثب على القدم اليمنى.

٣- الوثب على القدم اليسرى.

٤- الحجل لفترة ٣٠ ثانية.

٥- الوثب مع رفع الرجل الأخرى بالتبادل مرة على القدم اليمنى ومرة على القدم اليسرى.

٦- الوثب مع رفع القدم الأخرى بالتبادل مرتين على القدم اليمنى، ومرتين على القدم اليسرى.

٧- الوثب مع رفع الرجل الأخرى مرتين على القدم اليمنى ومرة على القدم اليسرى.

٨- الوثب مع رفع الرجل الأخرى مرتين على القدم اليسرى ومرة على القدم اليمنى.

الدرجة:

يتم تقييم كل بند من بنود الأداء منفردًا على أساس (مناسب - غير مناسب) ثم تعطى درجة لجميع البنود مجتمعة طبقًا للمستويات الآتية:

- أدى جميع البنود بطريقة مناسبة. (الدرجة ٤)
- أدى البنود الستة الأولى بطريقة مناسبة. (الدرجة ٣)
- أدى البنود الخمسة الأولى بطريقة مناسبة. (الدرجة ٢)
- أدى أقل من خمسة بنود بطريقة مناسبة. (الدرجة ١)



(٣) اختبار تعين أجزاء الجسم:

الأداء:

يقف الطفل ويطلب منه لمس أجزاء من جسمه تبعًا لأوامر الممتحن اللفظية. ويتم لمس الأجزاء الآتية بالتسلسل التالى:

١- لمس الكتفين.

٢- لمس عظمتى الحوض.

٣- لمس الرأس.

٤- لمس رسغى القدمين.

٥- لمس الأذنين.

٦- لمس الركبتين.

٧- لمس العينين.

٨- لمس الكوع الأيمن.

٩- لمس الكوع الأيسر.

١٠- لمس الفم.

الدرجة:

تعطى درجة لجميع البنود مجتمعة طبقًا للمستويات الآتية:

- أدى الطفل جميع البنود بطريقة مناسبة. (الدرجة ٤)
- أدى بقليل من التردد أو الاضطراب. (الدرجة ٣)
- يظهر بعض التردد فى استجابة أو أكثر، أو إذا لم يلمس غير عضو واحد من الأعضاء الزوجية. (الدرجة ٢)
- إذا كان غير قادر على تحديد واحد أو أكثر من الأعضاء أو إذا تلمس جسمه حتى يجد الأعضاء. (الدرجة ١)

(٤) اختبار تقليد الحركة:

الأداء:

يطلب من الطفل من وضع الوقوف تحريك ذراعيه تبعًا للأوضاع التى يؤديها الممتحن مع الانتظار بعد كل وضع لرؤية استجابة الطفل لتقييمها. ويؤدى الطفل سبعة عشر وضعًا مختلفًا فى هذا الاختبار وهى الأوضاع المبينة بالشكل:

الدرجة:

- إذا أدى جميع الأوضاع فورًا وبتأكد وطبقًا لحركة الممتحن.

(الدرجة ٤)

- إذا أدى جميع الأوضاع فورًا وبتأكد ولكن عكس حركة الممتحن.

(الدرجة ٣)

- إذا أدى بتردد أو افتقر إلى التأكد.

(الدرجة ٢)

- إذا ارتكب أكثر من خطأ واحد، أو إذا كانت الحركة ناقصة فى كثير من الأوضاع.

(الدرجة ١)

(٥) اختبار عبور المانع:

الأدوات:

عارضة وثب طولها ثلاثة أقدام توضع على قائمين متدرجين.



الأداء:

١- توضع العارضة على القائمين بارتفاع ركبتى الطفل ويطلب منه المرور فوقها دون لمس العارضة أو إسقاطها.

٢- وضع العارضة على مسافة ٢ بوصة تحت مستوى ارتفاع كتفى الطفل ويطلب منه المرور من أسلفها دون لمسها أو إسقاطها.

٣- توضع العارضة موازية للحائط وعلى مسافة تقتضى أن يمر الطفل بين العارضة والحائط بجسمه بالجانب، ويطلب من الطفل المرور بين العارضة والحائط دون أن يلمس أيا منهما.

الدرجة:

يتم تقييم كل بند من البنود الثلاثة منفردًا على أساس (مناسب - غير مناسب) تعطى درجة لجميع البنود مجتمعة طبقًا للمستويات الآتية:

- أدى البنود الثلاثة بطريقة مناسبة. (الدرجة ٤)
- ارتكب خطأ بسيطًا بحيث يمكن تصحيحه بسهولة. (الدرجة ٣)
- إذا كان قادرًا على تصحيح الخطأ بعد إعادة مرة واحدة. (الدرجة ٢)
- إذا كان غير قادر على تصحيح الخطأ بعد إعادة مرة واحدة. (الدرجة ١)

(٦) اختبار كروس - ويبر:

الأدوات:

وسادة صغيرة.

الأداء:

١- الانبطاح على الأرض ووضع الوسادة تحت الحوض، ثم تشبيك اليدين خلف الرقبة وتثبيت قدمى الطفل، يطلب من الطفل رفع الجذع لأعلى والاحتفاظ بهذا الوضع لفترة عشر ثوان على الأقل.



٢- الانبطاح على الأرض ووضع الوسادة تحت الحوض، ووضع اليدين تحت الجبهة وتثبيت كتفى الطفل - يطلب من الطفل رفع الرجلين مفرودتين لأعلى حوالى ١٠ بوصات (٢٥ سم) والاحتفاظ بالوضع لفترة عشر ثوانٍ على الأقل.

الدرجة:

تعطى درجة للبندين معًا طبقًا للمستويات الآتية:

- أدى البندين كما يجب. (الدرجة ٤)
- أدى البند الأول فقط. (الدرجة ٣)
- أدى البند الثانى فقط. (الدرجة ٢)
- لم يستطع أداء البندين. (الدرجة ١)

(٧) اختبار زوايا على الأرض:

الأداء:

يتكون هذا الاختبار من عشرة بنود تؤدى من وضع الرقود على الظهر والذراعان بجانب الجسم وتؤدى البنود بالتسلسل الآتى:

١- بالإشارة إلى العضو من الممتحن يطلب تحريك الذراع اليمنى لأعلى والعودة.

٢- بالإشارة إلى العضو من الممتحن يطلب تحريك الذراع اليسرى لأعلى والعودة.

٣- بالإشارة إلى العضو من الممتحن يطلب تحريك الساق اليمنى بفتحها للخارج والعودة.

٤- بالإشارة إلى العضو من الممتحن يطب تحريك الساق اليسرى بفتحها للخارج والعودة.



٥- بالإشارة إلى العضو من الممتحن يطلب تحريك الذراعين معًا لأعلى والعودة.

٦- بالإشارة إلى العضو من الممتحن يطلب تحريك الرجلين معًا للخارج والعودة.

٧- بالإشارة إلى العضو من الممتحن يطلب تحريك الساق اليسرى للخارج والذراع اليمنى لأعلى والعودة.

٨- بالإشارة إلى العضو من الممتحن يطلب تحريك الساق اليمنى للخارج والذراع اليمنى لأعلى والعودة.

٩- بالإشارة إلى العضو من الممتحن يطلب تحريك الساق اليسرى للخارج والذراع اليمنى لأعلى والعودة.

١٠- بالإشارة إلى العضو من الممتحن يطلب تحريك الساق اليمنى للخارج والذراع اليسرى لأعلى والعودة.

الدرجة:

تعطى الدرجة للعشرة بنود مجتمعة طبقًا للمستويات الآتية:

- أدى الطفل العشرة بنود بدقة. (الدرجة ٤)
- أظهر الطفل ترددًا بسيطًا فى أداء بعض البنود. (الدرجة ٣)
- التردد فى بداية أداء الحركة أو مدى الحركة غير كاف ولا يستطيع تصحيح ذلك بعد إعادة مرة واحدة.

(الدرجة ٢)

- لا يستطيع أن يؤدى واحدًا أو أكثر من البنود ولا يستطيع تصحيح ذلك بعد إعادة مرة واحدة، أو إذا كان يتطلب معلومات فى أى بند من البنود.

(الدرجة ١)

(٨) اختبار لوحة الطباشير:

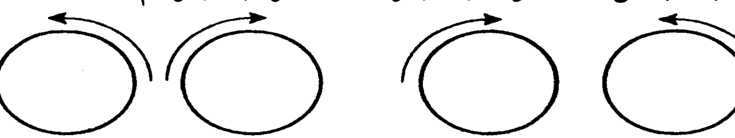
الأدوات:

سبورة وطباشير.

الأداء:

١- رسم الدائرة: يتطلب من الطفل أن يرسم دائرة على السبورة قطرها من ٢٢ إلى ٢٤ بوصة.

٢- رسم الدائرتين: يطلب من الطفل أن يضع فى كل يد قطعة من الطباشير ويقوم برسم دائرتين باليدين فى نفس الوقت، وبالنسبة للأطفال الذين يستخدمون اليد اليمنى يجب أن تكون حركة اليد اليمنى أثناء الرسم فى عكس اتجاه عقرب الساعة، واليسرى فى اتجاه عقرب الساعة والعكس بالنسبة لمن يستخدمون اليد اليسرى. كما هو مبين بالرسم.



اتجاه حركة اليدين لمن يستخدمون اليد اليمنى

اتجاه حركة اليدين لمن يستخدمون اليد اليسرى

٣ - رسم الخط الأفقى: يرسم الممتحن علامتين على السبورة على خط أفقى، والمسافة بينهما ٢٤-٣٠ بوصة وفى مستوى ارتفاع كتفى الطفل، ويطلب من الطفل الوقوف فى منتصف المسافة بين العلامتين ثم يصل ما بين العلامتين بخط أفقى ويهتم هذا البند من بنود الاختبار بعبور خط منتصف الجسم. فقد يرسم الطفل الخط باليد فى اتجاه الوسط ثم ينقل الطباشير لليد الأخرى وإكمال الخط، وقد يحرك جسمه فى اتجاه العلامة الأولى جهة اليد المستخدمة، ثم يمشى فى اتجاه العلامة الأخرى مع الاحتفاظ بالأداء فى جانب واحد. كما يحتفظ بقدميه ثابتتين ولكنه

يدير جسمه من مفصلى الرجلين أو الحوض. وعندما يضطر لتحريك يده والتقاطع مع خط منتصف جسمه قد يجد صعوبة فى هذا التقاطع ويظهر ذلك من التردد وتصلب اليد أثناء الحركة فى الاتجاه العكسى.

٤- رسم الخطوط الرأسية: يضع الممتحن علامتين فى أعلى السبورة، بحيث يستطيع الطفل أن يصل إليهما بذراعيه عاليًا ويعطى الطفل قطعتين من الطباشير ويطلب منه رسم خطين رأسيين فى نفس الوقت من أعلى السبورة إلى أسفلها وتجب ملاحظة الأداء غير المتساوى، أو أى قوس داخل أو خارج الخطوط.

الدرجة:

تعطى الدرجة لكل بند من البنود الأربعة على حدة كما يلى:

١- بند رسم الدائرة:

- رسم الطفل الدائرة مناسبة فى الشكل والحجم والاتجاه والوضع مع السماح بمرة واحدة إعادة لتحصيل الحجم والوضع المناسب.

(الدرجة ٤)

- رسم الطفل دائرة قريبة من الحجم، والوضع، والشكل الصحيح بعد محاولتين أو ثلاث مع مرور الطفل بمنتصف جسمه مع بعض الأخطاء البسيطة.

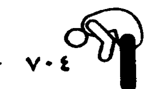
(الدرجة ٣)

- إذا أدى بصعوبة مستمرة ولكن بجهد واضح يمكن أن يؤدى رسمًا مقبولاً أو اتجاه الرسم غير صحيح بالنسبة لليد المفضلة.

(الدرجة ٢)

- لا يستطيع الطفل رسم دائرة بالحجم أو الشكل المناسب وغير قادر على المرور بمنتصف الجسم، أو الرسم منبعج من الجانب أو من أسفل.

(الدرجة ١)



٢- بند رسم الدائرتين:

- أدى الطفل بسهولة وثقة مع السماح بتوجيه إضافى لتحصيل الحجم والوضع.

(الدرجة ٤)

- أدى الطفل محاولتين أو ثلاثًا حتى يحقق الرسم المطلوب وإذا كان الأداء غير مستمر ومتصلبًا.

(الدرجة ٣)

- عانى الطفل صعوبة فى أى جزء من الأداء أو اتجاه الرسم غير صحيح أو لم يكن الأداء مقبولاً بعد محاولتين أو ثلاث.

(الدرجة ٢)

- لا يستطيع أداء الرسم، أو أدى الرسم فى حجم أو شكل غير مناسب أو خطأ فى الوضع، أو انتبه ليد من اليدين فقط، رسم دوائر منبعجة اتجاه الوسط.

(الدرجة ١)

(٣) بند رسم الخط الأفقى:

- الأداء ملائم تمامًا. (الدرجة ٤)

- بعض التردد وخطأ بسيط. (الدرجة ٣)

- تردد وخطأ واضح. (الدرجة ٢)

- لم يستطع أداء التمرين، حاول المشى للجهة الأخرى أو استخدم اليدين معًا. (الدرجة ١)

(٤) بند رسم الخطوط الرأسية:

- أداء ملائم، الخطان مستقيمان ومتوازيان. (الدرجة ٤)



- أداء ملائم ولكن بعد تردد واهتمام بـالحركات المتضمنة. (الدرجة ٣)

- خطوط مقوسة قليلاً، ولكن الانتباه يوجه لليدين. (الدرجة ٢)

- خطـوط مقوسة بـشكل واضح، وكل الانتبـاه موجه لليـد المفضلة أو أن الطفل لا يسـتطيع الأداء. (الدرجة ١)

(٩) اختبار الكتابة الإيقاعية:

الأداء:

يـطلب من الطفل تـقليد نموذج الـكتابة الـذى يؤديه الممتـحن على السبورة بحيث يؤدى الطفل ثمانية نماذج على التوالى، وقد صممت النماذج بحيث يتطلب الأداء من الطفل إتـمام الإيقاع والاحـتفاظ به فى الحركـة، وقد اختبـرت النماذج الثمانية فى ضوء ما يلى:

- الأول يعبر عن الإيقاع، فيه تغيرات اتجـاهية مباشرة وبسيطة، توقف حاد فى كل تغير فى الاتجاه.
- الثانى يعبر عن نعومة واستمرار وحرية الحركة.
- الثالث يركز على تغيير الاتجاه.
- الرابع والخامس يقدمان نماذج إيقاعية أكثر صعوبة.
- السادس والسابع والثامن تعتبر نماذج أكثر صعوبة فى الاتجاه مع نماذج أكثر صعوبة فى الإيقاع.

الدرجة:

يتم تقييم الأداء للنماذج الثمانية على أساس المعايير الآتية:

١- الإيقاع:

بمعنى أن يكون الأداء انسيابيا، ومؤكدًا، ومتناسق الحجم، والوضع مناسب، وتعطى الدرجة كما يلى:



- إذا كان الأداء ناعمًا، ومؤكدًا متناسقًا مع السماح بمحاولة إضافية لتحصيل الحجم والوضع المناسب.

(الدرجة ٤)

- إن من الضرورى إعطاء ثلاث أو أربع محاولات لتحصيل الإيقاع المرغوب.

(الدرجة ٣)

- إذا عانى الطفل بصعوبة بالغة فى أى جزء من الأداء.

(الدرجة ٢)

- إذا كان الطفل غير قادر على أداء البند.

(الدرجة ١)

٢- الإنتاج:

بمعنى أن يكون الأداء بنفس الحجم وملتزما حرفيا بنظام الشكل المقدم له وتعطى الدرجة كما يلى:

- إذا كان الأداء بنفس الحجم تقريبًا وملتزما حرفيا بنظام الشكل.

(الدرجة ٤)

- إذا كان الأداء يظهر الميل المستمر لرسم الشكل أكبر أو أصغر من الشكل الأصلى.

(الدرجة ٣)

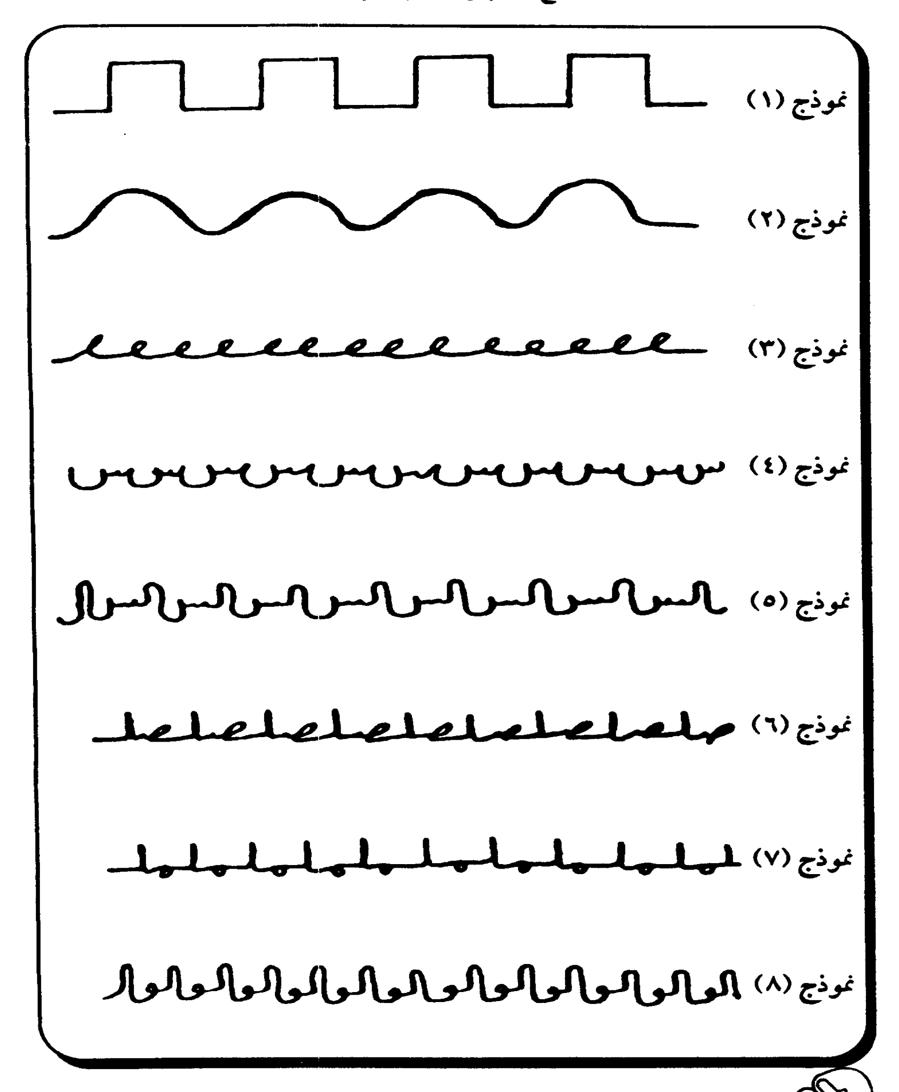
- إذا كشف الأداء عن عكس أو إغفال أى جزء من أجزاء الرسوم.

(الدرجة ٢)

- إذا كان الطفل لم يستطع الأداء.

(الدرجة ١)





نموذج (١)
نموذج (٢)
نموذج (٣)
نموذج (٤)
نموذج (٥)
نموذج (٦)
نموذج (٧)
نموذج (٨)

٣- التوجيه:

بمعنى أن الأداء ملائم بالنسبة للعلاقات المتبادلة بين الاتجاه والوضع، وعلى خط مستقيم يمر من جهة للجهة الأخرى من الجسم. وتعطى الدرجة كما يلى:

- إذا كان الأداء ملائمًا بالنسبة للعلاقات المتبادلة بين الاتجاه والوضع على خط مستقيم يمر من جهة للجهة الأخرى من الجسم.

(الدرجة ٤)

- إذا كان الأداء مائلاً قليلاً أكثر مما يسمح الشكل (الميل قد يكون لأعلى ولأسفل).

(الدرجة ٣)

- إذا كان الطفل عاجزًا عن تقليد الرسم فى خط مستقيم أفقى.

(الدرجة ٢)

- إذا كان غير قادر على الأداء. (الدرجة ١)

(١٠) اختبار المتابعة البصرية:

الأدوات:

بطارية صغيرة على شكل قلم.

الأداء:

فى هذا الاختبار يجلس الطفل فى مواجهة الممتحن الذى يجلس أمامه مباشرة مع عدم وجود أية أدوات بينهما، وإذا كان الطفل يضع نظارة طبية فيجب أن يؤدى بها الاختبار، بالعينين أولاً ثم بالعين اليمنى ثم اليسرى. حيث يمسك الممتحن بالبطارية على بعد ٢٠ بوصة من وجه الطفل ويطلب منه أولاً متابعة الضوء بالعينين ويقوم الممتحن بتحريك البطارية تبعًا لما يلى:

١- على شكل قوس دائرة قطرها ٢٠ بوصة. بحيث يقع مركز الدائرة بين عينى الطفل.



٢- فى خط أفقى على امتـداد قطر الدائرة إلى اليمين ولمسافة ١٨ بوصة من مركز الدائرة ثم فى اتجاه الشمال لنفس المسافة من مركز الدائرة.

٣- فى خط رأسى لأعلى ولمسافة ١٨ بوصة من مركز الدائرة ثم لأسفل نفس المسافة من مركز الدائرة.

٤- فى خط مائل لأعلى فى اتجاه الشمال ولمسافة ١٨ بوصة من مركز الدائرة ثم لأسفل فى اتجاه اليمين ولنفس المسافة من مركز الدائرة وفى أثناء تحريك الهدف تبقى المسافة بين العينين والهدف ثابتة دائمًا.

٥- تكرر نفس الأداءات السابقة مع تغطية عين الطفل اليسرى.

٦- تكرر نفس الأداءات السابقة مع تغطية عين الطفل اليمنى.

والممتحن فى البنود السابقة يراعى ما يأتى:

عدم تحريك الرأس، سهولة الحركة وتوافقها، عدم التصلب وخاصة عند نقطة مرور حدقة العين بمنتصف جسم الطفل، ضبط الاتصال البصرى بالهدف، استرداد الهدف بسرعة إن ضل عنه، بالإضافة إلى ملاحظة التوافق بين العينين عند الأداء بالعينين معًا.

الدرجة:

تعطى الدرجة منفصلة لكل من الأداء بالعينين، والأداء بالعين اليمنى، والأداء بالعين اليسرى طبقًا للمستويات الآتية:

- الحركات سهلة ومتتابعة. (الدرجة ٤)
- الحركات سهلة ولكن يوجد بعض التردد والتصلب. (الدرجة ٣)
- حركات متقطعة أو متصلبة. (الدرجة ٢)
- لا يستطيع متابعة الهدف، لا يستطيع المتابعة بدون تحريك الرأس، العينان لا تعملان معًا.

(الدرجة ١)



٧- نقطـة الالتقاء: يمسك الممتحن البطـارية أمام الطفل مباشرة وفى مستوى عينيه عـلى بعد ٢٢ بوصـة وتحريك الضوء بـبطء فى اتجاه أنف الطفل حـتى تصل المسافة إلى ٤ بوصات، وتتم ملاحظـة سلوك العينين عندما يقترب الـضوء من وجهه، ثم يطلب المـمتحن من الطفل تغـيير مسافة نظرته بـالنظر لوجه الممتحن، وتتم ملاحظة سلوك العينين عندما يتحرك الـضوء من الهدف القريب إلى الـهدف البعيد، ثم يـطلب منه الممتحن النظر إلى الضوء وملاحظة حركـات عينيه عند التغيير من الهدف البعيد إلى الهدف القريب.

ويجب أن يراعى الممتحن سهولة وسلامة وسرعة ودقة الحركة وعدم تصلبها أو ترددها، كما يجب أن يلاحظ القـدرة على متابعة الهدف أو تركه بسرعة كذلك تقارب العينين عندما يكون الهدف قريبًا وتباعدهما عندما يكون بعيدًا.

الدرجة:

تعطى الدرجة على هذا البند طبقًا للمستويات الآتية:

- سهولة ونعومة الحركة.

(الدرجة ٤)

- الحركة سهلة ولكن يوجد تأخير بسيط أو عدم دقة.

(الدرجة ٣)

- الحركة متصلبة وغـير مؤكدة، القدرة على الإمساك بالهدف أو تركه بطيئة أو غير صحيحة.

(الدرجة ٢)

- بقاء العينين متباعدتين ولا تتقارب.

(الدرجة ١)



(١١) اختبار التحصيل البصرى للأشكال:

الأدوات:

ورقة بيضاء بدون خطوط قياس ٨,٥ × ١١ بوصة، قلم رصاص، ممحاة.

الأداء:

فى هذا الاختبار يطلب من الطفل رسم سبعة أشكال هندسية بسيطة هى الدائرة، خطان متقاطعان، مربع، مثلث، معين عرضى، معين طولى، مستطيل مقسم. ويلاحظ أن الأطفال فى سن خمس سنوات إلى خمس سنوات وأحد عشر شهرًا يستطيعون أداء الأشكال الأربعة الأولى فقط، والأطفال من ست سنوات إلى ست سنوات وأحد عشر شهرًا يستطيعون أداء الأشكال الخمسة الأولى فقط. والأطفال من سن سبع سنوات فأكثر يمكنهم أداء السبعة أشكال.

ويتم تطبيق الاختبار بإعطاء الطفل ورقة بيضاء بدون خطوط ٨,٥ × ١١ بوصة وقلم رصاص وممحاة، ويجلس وأمامه منضدة ويجلس الممتحن أمامه مباشرة ويقدم له رسمًا تلو الآخر، ولا يحدد أداء الطفل بزمن معين، ولكن يأخذ الطفل الوقت الذى يحتاجه ليتمم رسومه، وأثناء أداء الطفل يجب ملاحظة تصرفه أثناء الأداء أكثر من ملاحظة الرسم، وينقسم الاختبار إلى جزءين:

أ - الشكل Form: ويقع اهتمام الممتحن فى هذا الجزء على مناسبة حجم الرسوم، وعدم ترك القلم للورقة، وعدم التوقف، كذلك عدم تجزئة الرسم وعدم ترك الزوايا غير مغلقة أى أن يتعامل مع الأجزاء التى يرسمها باعتبارها جزءًا من كل وليست معزولة عنه. كذلك يجب أن يكون الشكل ملائمًا غير مشوه ولا توجد به أخطاء فى الاتجاه.

ب- التنظيم Organization: ويقع اهتمام الممتحن فى هذا الجزء على ترتيب وتنظيم الأشكال فى الصفحة مع مراعاة الأحكام المكانية، والتمييز بين أشكال مختلفة، أيضًا مفهوم الطفل للعلاقة بين الشكل والأرضية، ولذلك يلاحظ الممتحن الطريقة التى يتبعها الطفل فى تنظيم

الأشكـال على الـورقة وأفضل طـرق التنـظيم الـتى تكون من الـيسار لليمين، كما أن الطرق التنظيمية الأخرى المقبولة تكون من القمة لأسفل أو دائرية، كذلك مراعاة ألا تكون الرسوم كبيرة جدًا أو صغيرة جدًا.

الدرجة:

تعطى الدرجة بالنسبة لبند الشكل طبقًا لما يلى:

- رسم ملائم. (الدرجة ٤)
- تحريف بـسيط وخاصة فى المعينات. (الدرجة ٣)
- تـقطع فى أى شكل مرسوم. (الدرجة ٢)
- أذنـا كلب فى المعين، تقطع واضح كبـير، رسم لا يمكن تمييزه فى واحد أو أكثر من الأشكال.

(الدرجة ١)

أما بند التنظيم فتعطى له الدرجة طبقًا للآتى:

- من الشمال لليمين، من أعلى لأسفل.

(الدرجة ٤)

- أكثر من أربـعة من الأشكـال قد نظـمت فى الصـفحة، أى تـنـظيم آخر كامل.

(الدرجة ٣)

- الـرسم صغير جدًا أو كبير جدًا بصـورة ملحوظة، أقل من خمسة أشكال منتظمة على الصفحة.

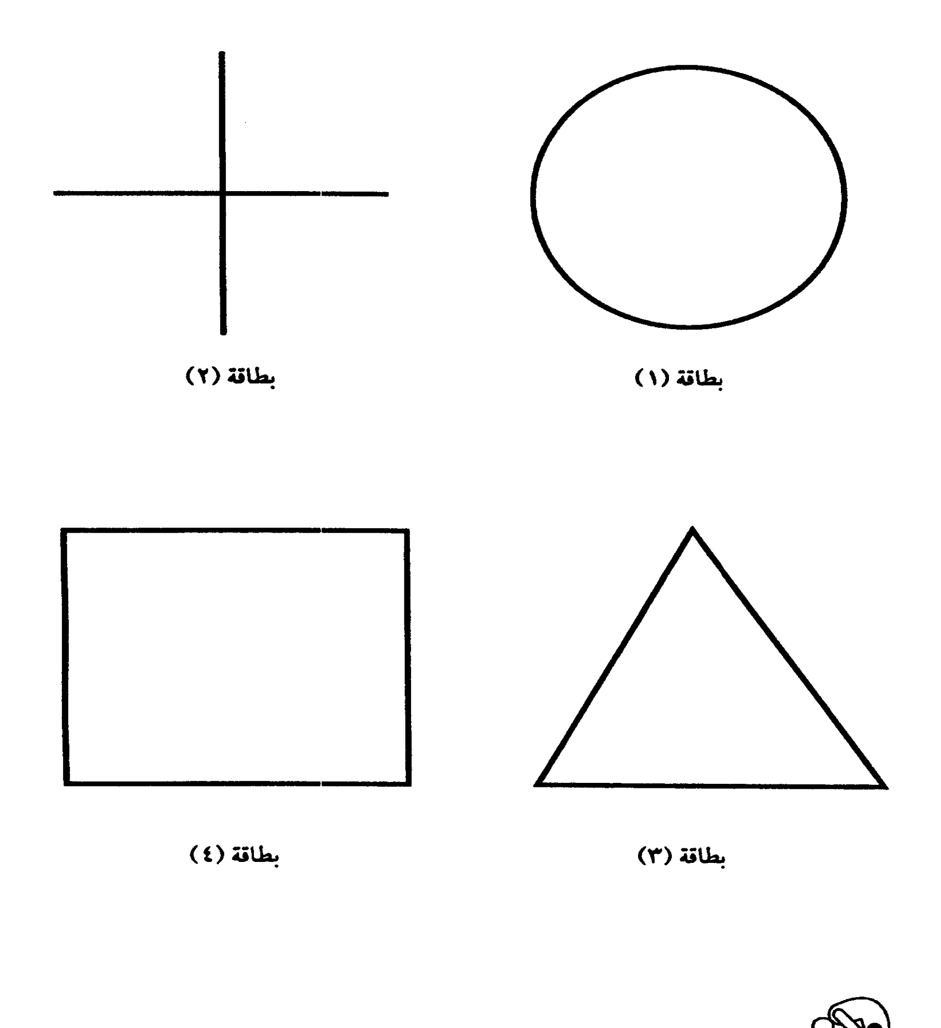
(الدرجة ٢)

- لا يوجد تنظيم ظاهر فى الأشكال.

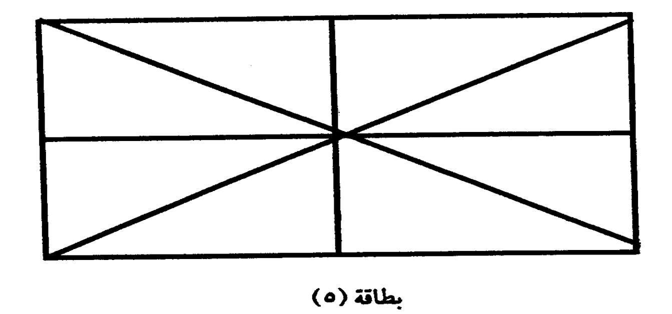
(الدرجة ١)



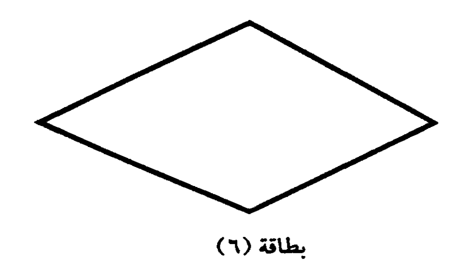
نماذج اختبار التحصيل البصرى للأشكال



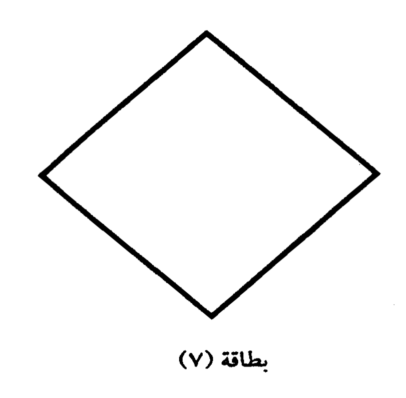
نماذج اختبار التحصيل البصري للأشكال



بطاقة (٥)



بطاقة (٦)



بطاقة (٧)



قائمة اكتشاف القصور فى الإدراك الحركى:

تفيد القائمة فى التعرف على نواحى الضعف والقصور لدى التلاميذ فى أداء بعض الأنماط الحركية، ومن ثم توضيح مدى احتياجهم إلى برنامج خاص لتحسين هذه الجوانب الحركية.

ويدون مدرس التربية الحركية بيانات هذه القائمة بنفسه أو عن طريق مدرس الفصل أثناء ممارسة الطفل للحركة بشكل طبيعى فى فناء المدرسة دون لفت نظره إلى هذه الملاحظة، إلا أن طول فترات الملاحظة وتعددها يساعد فى إصدار أحكام موضوعية على حالة الطفل:

اسم الطفل .... **العمر** ....

الجنس .... **المدرسة** ....

اسم المدرس .... **التاريخ**.................

محتويات القائمة:

	التقدير
١ - لا يستطيع الوقوف والجلوس بطريقة سليمة.	
٢ - لا يستطيع نقل ثقل جسمه من قدم لأخرى عند الرمى.	
٣ - لا يستطيع التعرف على أجزاء جسمه.	
٤ - ضعف النغمة العضلية (نقص كفاءة القوام).	
٥ - مبالغ فى استخدام أحد أعضاء جسمه عن المعتاد.	
٦ - زيادة الحركات الجانبية عند استخدام أحد الذراعين.	
٧ - لا يستطيع نط الحبل.	
٨ - يفشل فى تتبع الإيقاع المطلوب سواء باليدين أو بالقدمين.	
٩ - يحدث له اضطراب فى حركات جسمه لدى استقبال الكرة.	
١٠ - يؤدى الحركات الجانبية بارتباك واضح للجانبين.	

التقدير

١١ - لا يستطيع التحرك لأعلى بسهولة.
١٢ - لا يحافظ على اتزانه خلال اتخاذ وضع الإقعاء.
١٣ - لا يستطيع الجلوس أو مغادرة الكرسى بسهولة.
١٤ - صعوبة شديدة فى ربط الحركات أو تعلم مهارة جديدة.
١٥ - يجرى أو يمشى بطريقة خاطئة.
١٦ - لا يتمكن من ربط الحذاء أو استعمال المقص.
١٧ - لا يستطيع أن يتعرف على الأشياء بمجرد اللمس وبدون استخدام النظر.
١٨ - يفشل فى المشى متتبعا خطا مرسوما على الأرض.
١٩ - صعوبة فى تخيل شكل الجسم وحركاته.
٢٠ - ضعف الربط بين إدراكه البصرى والحركى.
٢١ - ضعف فى إدراكه لأفراد جسمه والأشياء كسقوطها منه.
٢٢ - لديه ضعف فى التركيز.
٢٣ - يتجنب المشاركة فى الألعاب الجماعية ويفضل الانفراد بنفسه.
٢٤ - لا يجلس فى المكان المحدد له ويتحرك بطريقة فيها مبالغة.
٢٥ - يتجنب استخدام الجانب الأيسر من جسمه.
٢٦ - لا يتمكن من المشى جانبا على عارضة التوازن.
٢٧ - يتجنب الدوران أو الالتفاف لجهة اليسار.
٢٨ - يفشل فى السيطرة على الكرة.
٢٩ - صعوبة فى تحديد المجال (شمال، جنوب، شرق، غرب).
٣٠ - لا يستطيع تحديد يده اليسرى.

ويحسب درجة كل بند من (١٠)

وبذلك يكون المجموع الكلى للقائمة من (٣٠٠) درجة

بحيث تجمع درجات البنود لكل طفل وتمثل درجته الكلية.



اختبار مارجورى للمهارة الحركية للأطفال (الصف الرابع)

Marjorie's Motor Skills Battery:

هذه البطارية تتكون من سبعة اختبارات:

أولا - تمرير كرة السلة على الحائط:

الأدوات:

- كرة سلة قانونية، ساعة إيقاف.
- هدف مرسوم على الحائط ٨ أقدام اتساع × ٤ أقدام ارتفاع ويبعد عن الأرض ٣ أقدام.
- خط موازى للحائط مرسوم بطول ٨ أقدام يبعد عن الحائط مسافة ٨ أقدام.

طريقة الأداء:

يقف التلميذ عند خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بأداء رمية الكرة على الحائط بالطريقة التى يريدها مع الاستمرار فى أداء رميات متتالية لحين سماع إشارة التوقف بعد ١٥ ثانية.

التسجيل:

تعطى نقطة لكل محاولة ناجحة وتسجل عدد المحاولات، الناجحة فى ١٥ ثانية.

ملاحظات:

- فقد سيطرة التلميذ على الكرة يتطلب إعادة المحاولة.
- تؤدى المحاولة الصحيحة خلف خط البداية.
- يمنح التلميذ فترة ١٠ ثوان على سبيل التدريب قبل الأداء حيث يقوم المدرس بالعد له لاستثارة حماسه (للتدريب فقط).



ثانيا - تمرير الكرة الطائرة على الحائط:

الأدوات:

كرة طائرة قانونية، ساعة إيقاف.

- رسم هدف على الحائط ٤ أقدام ارتفاع × ٨ أقدام اتساع، ويبعد عن الأرض ٣ أقدام.
- رسم خط موازى للحائط طوله ٨ أقدام، يبعد عن الحائط ٤ أقدام (خط البداية).

طريقة الأداء:

يقف التلميذ خلف خط البداية بالوضع الذى يرغبه وعند سماع إشارة البدء يمرر الكرة على الحائط خلال الهدف مع الاستمرار فى الأداء حتى إشارة التوقف.

التسجيل:

تسجل المحاولات الصحيحة فقط فى خلال ١٥ ثانية.

ويسمح للتلميذ بأداء أربع محاولات وتحتسب نتائج أفضل محاولة.

ملاحظات:

- يمكن للتلميذ قذف الكرة على الحائط عندما يكون ذلك ضروريا للبدء مرة ثانية.
- إذا فقد التلميذ السيطرة على الكرة فعليه أن يعيدها بنفسه.
- يمنح التلميذ ١٠ ثوان قبل الأداء على سبيل التدريب وخلالها يمكن للمدرس أن يعد له.

ثالثا - الوثب العمودى:

الأدوات:

قطعة قماش أو لوحة مسطرة بالبوصة بالطول لتحديد ارتفاع الوثبة، تعلق على الحائط بحيث يكون صفر التدريج من أسفل والتدريج متجها لأعلى.

طريقة الأداء:

- يقـوم التلميذ برفع الذراع المواجه للحائط من وضع الوقوف جانبا، وذلك بكامل امـتدادها لـتحديد ارتـفاعه قبل الـوثب مع بقاء كـل القدم على الأرض.
- من وضع الوقـوف يثب لأعلى مسـافة بدون تحريك القـدمين قبل الوثب حيث يمكن له ثنى ومد الجذع أو مرجحة الذراع[1].
- يسمح بإتاحة فرص المحاولة مع تسجيل أفضل محاولة.

التسجيل:

عبارة عن الفرق بين مسافة الارتفاع من الوقوف ومسافة الارتفاع التى حققها التلميذ بعد الوثب.

ملاحظات:

- يمكن استخدام سـبورة سوداء ويمسك التلميذ بقـطعة طباشير ليعلّم علامة فى كل مرة، وتقاس المسافة بمسطرة طويلة مع المدرس.

رابعا - الوثب العريض من الثبات (الوثب الأفقى):

الأدوات:

شريط قيـاس ومرتبة بـطول ٦ أقدام عـلى الأقل من مادة طبيـعية «قطن أو قش».

طريقة الأداء:

- يقف التـلميـذ خلف خط البـداية حيث أصـابع القدمـين هى فقط التى تلامس الخط.
- عند إشارة البدء يثب من الوضع السابق لأبعد مسافة ممكنة للأمام.

(١) كثير من الانتقادات وجهت إلى صدق هذا التمرين فيما يختص بمرجحة الذراعين.

- يمنح التلميذ ثلاث محاولات ويؤخذ القياس لآخر بوصة.

- مثال: إذا حقق تلميذ ٥ أقدام، ٢،٥ بوصة يعتبر رقمه ٥ أقدام، ٢ بوصة فقط.

التسجيل:

تسجل أفضل محاولة من الثلاث.

ملاحظات:

يجب الارتقاء بالقدمين معا وتكونان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.

خامسا - الجرى المكوكى:

الأدوات:

- ساعة إيقاف تقيس عشر الثانية.
- يرسم خطين متوازيين المسافة بينهما (٢٠) قدما وطول الخط (١٢) بوصة.

طريقة الأداء:

يقف التلميذ خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى نحو الخط الآخر ليقوم بلمسه أو تعديته ثم العودة مرة أخرى لخط البداية، ولا يتوقف بل يستمر فى الأداء المتواصل حتى يكمل ثلاث مرات (ذهابا وإيابا) (١٢٠) قدما.

- تحسب المحاولة منذ إشارة البدء حتى الانتهاء من الأداء، يقاس الزمن لأقرب عشر من ثانية.

التسجيل:

يؤدى التلميذ محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل.

ملاحظات:

- فى حالة خطأ التلميذ يمنح محاولة أخرى بعد فترة راحة قصيرة.
- يؤدى هذا الاختبار تلميذان أحدهما يؤدى الجرى والآخر يأخذ راحة.

سادسا: تمرير كرة قدم على الحائط.:

الأدوات:

- كرة قدم قانونية، ساعة إيقاف.
- يرسم هدف على حـائط مستو باتساع ٤ أقدام × ارتفاع ٢,٥ قدم بارتفاع قدم من سطح الأرض.
- يرسـم على الأرض خط طوله ٢,٥ قـدم موازيا للحـائط ويبعد ٤ أقدام عن الحائط..

طريقة الأداء:

توضع الكرة على خط البـداية فى منتصفه، وعنـد سماع إشارة البدء يركل التلميذ الكرة على الحـائط خلال الهدف المرسوم ويستمر فى تمريرها بالطريقة التى يرغبها لمدة (١٥) ثانية بدون أن يخرج عن المساحة المرسومة على الأرض.

التسجيل:

يمـنح التلميذ نقطة واحدة نظير كل محـاولة صحيحة بتمرير الكرة بقدمه من داخل المساحة المرسومة على الأرض إلى الهدف المرسوم على الحائط.

- تحتسب الركلات الصحيحة فقط خلال المدة المحددة.

ملاحظات:

- فى حالة توقف الكرة فى منطقة الأداء على الأرض يمكن للتلميذ تحريكها بقدميه.
- فى حالة خـروج الكرة خارج مـنطقة الأداء علـى الأرض يمكن إرجاعها باليد إلى الداخل.
- الكرة التى تلمس الخط على الهدف لا تحتسب.
- يجب البدء بركل الكرة من خلف خط البداية.



سابعا - تكرار رمى الكرة الناعمة:

الأدوات:

- يرسم على الحائط هدف باتساع ٥,٥ أقدام × ارتفاع ١٠ أقدام مرتفعا عن الأرض بمسافة ٦ بوصات.
- ترسم منطقة مرمى على الأرض مربع طول ضلعه ٥,٥ أقدام، ويبعد مسافة ٩ أقدام عن الهدف وموازيا له.

طريقة الأداء:

- يقف التلميذ فى أى مكان داخل منطقة الأداء.
- عند سماع إشارة البدء يرمى الكرة على الهدف المرسوم على الحائط ويستلمها باستمرار حتى يسمع إشارة قف.
- يمكن استلام الكرة المرتدة من الهدف قبل سقوطها على الأرض.
- المحاولة الناجحة هى التى تؤدى من منطقة المرمى على الأرض بطريقة الرمى من فوق الكتف لتلمس الهدف على الحائط.

التسجيل:

- يمنح كل تلميذ محاولتين كل محاولة مدتها (١٥) ثانية وتسجل أحسن محاولة.

ملاحظات:

- يمنح كل تلميذ (١٠) ثوان تدريب، الكرة التى تلمس خط الهدف لا تحتسب.

ثبات الاختبار:

تم حساب ثبات الاختبار على (٥٠) ولدا و(٥٠) بنتا لكل مرحلة، وقد استخدمت طريقة إعادة الاختبار بعد يومين بالنسبة للاختبارات ١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٧.



أما الاختبار ٣ (الوثب العمودى) فقد تمت إعادة تطبيق الاختبار له، بين المحاولة والأخرى فترة زمنية مقدارها ١٠ دقائق.

وبالنسبة للاختبارات: الوثب العريض، تمرير الكرة على الحائط فقد تم عن طريق إيجاد الارتباط بين أحسن محاولة لكل اختبار وأفضل محاولة تليها.

والجدول التالى يوضح ثبات الاختبار وفقا للصفوف الدراسية والجنس.

صدق الاختبار:

اعتمد صدق الاختبار على الصدق الظاهرى والملاحظة المستمرة لتنقيح الاختبار من قبل الباحث وبعض المتخصصين سواء من حيث تحديد الوقت اللازم لكل اختبار أو عدد المحاولات أو المسافات اللازمة.

وقد استمر هذا الاختبار فى دور التنقيح والتعديل مدة سنتين حتى خرج بالصورة التى هو عليها، الآن.



ثبات الاختبار وفقا للصفوف الدراسية والجنس

الاختبار	أولاد						بنات					
	الصف الرابع		الصف الخامس		الصف السادس		الصف الرابع		الصف الخامس		الصف السادس	
	ن	الارتباط	ن	الارتباط	ن	الارتباط	ن	الارتباط	ن	الارتباط	ن	الارتباط
١- تمرير كرة السلة على الحائط	٥٠	.٩١	٥٠	.٨٤	.٩٠	.٧٨	.٥٠	.٩٤	.٤٧	.٨٩	.٥٥	.٨٣
٢- تمرير الكرة الطائرة على الحائط	٥١	.٨٥	٥٦	.٨٩	.٥٣	.٩١	.٨٨	.٤٨	.٥٥	.٩٢	.٥٦	.٩٣
٣- الوثب العمودى	٥١	.٩٠	.٥٠	.٩٢	.٥٣	٩٣	.٥٦	.٩٢	.٥٥	.٩٥	.٥٥	.٩٥
٤- الوثب الأفقى العريض	٦٥	.٩٧	.٥٢	.٩٤	.٥٣	.٩٤	.٥٣	.٩٣	.٥٤	.٩٧	.٦٣	.٨٦
٥- الجرى المكوكى	٤٥	.٨٩	.٥٠	.٨٩	.٥٧	.٨٩	.٥٦	.٨٤	.٤٧	.٨٥	.٤٧	.٧٩
٦- تمرير كرة القدم على الحائط	٤٥	.٨٢	.٥٠	.٨٩	.٥٥	.٨٨	.٥٨	.٧٧	.٤٦	.٨٣	.٤٦	.٧٧
٧- تكرار رمى الكرة الناعمة	٤٧	.٨٢	.٥٠	.٧٧	.٧٦	.٨٥	.٦١	.٨٠	.٤٧	.٨٢	.٥٣	.٨٥

اختبار روبرت جونسون لقياس:

(تحصيل المهارات الأساسية) - لأطفال المدرسة الابتدائية

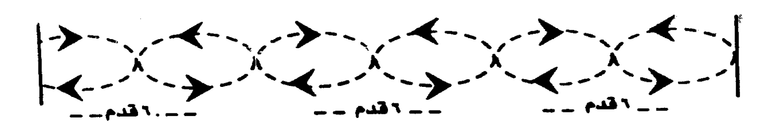
Robert Jonson's Achievement Fundamental Skills Test

تتضمن بطارية اختبار (جونسون) خمسة اختبارات توصل إليها الباحث بعد دراسات تجريبية واستطلاعية استمرت سنتين، وقد طبقت بطارية الاختبار في شكلها النهائي على ٢٥٤٩ طفلا، ٢١٩٥ طفلة من تلاميذ المرحلة الابتدائية لاستخراج المعايير الخاصة بالصفوف الدراسية في المرحلة الابتدائية.

مكونات الاختبار:

أولا - الجرى الزجزاجى (المتعرج): Zigzag Test

يتطلب هذا الاختبار توافر عدد (٤) كراسى، وساعة إيقاف مع رسم خط بداية وخط نهاية على الأرض، بحيث توضع الكراسى بين خطى البداية والنهاية، المسافة بين كل كرسى والآخر (٦) أقدام وكذلك المسافة بين خط البداية وأول كرسى وأيضا المسافة بين خط النهاية وآخر كرسى (٦) أقدام.



طريقة أداء الاختبار:

تتطلب أن يقف التلميذ خلف خط البداية، يجرى عند سماع إشارة البدء بين الكراسى مبتدئا من جهة اليمين أو الشمال حتى خط النهاية ثم العودة إلى خط البداية، ويسجل له زمن الأداء، ويعطى الطفل ثلاث محاولات وتسجل أحسن محاولة.

ثانيا - اختبار الوثب العمودى : Vertical Jump Test

يقف التلميذ مواجهـا الحائط بالجنب، ومعلق على الحـائط لوحة مدرجة بالنصف بـوصة طولها ثلاثة أقدام وعرضهـا ٦بوصات وعلى ارتفاع مناسب لطول التلاميذ من سطح الأرض، وذلك لتحديد أقصى طول للتلميذ مع وضع الوقوف، مع ملاحـظة تحريك الـلوحة قـبل تثبيتها حـتى يكون أقـصى طول من رفع أحد الذراعين عاليا من الثبات لدى الطفل هو بالتحديد صفر التدريج فى اللوحة. وهذا يتطلب أن تتحرك اللوحة لأعلى ولأسفل بسهولة مع تثبيتها بدون صعوبات.

يـثب التلميذ لأعلى مسافة يستطيع أن يـصل إليها بالطباشيرة التى يمسك بها بين أصابعه ويشترط عدم أخذ أى خطوة أمامية عند الارتقاء.

يسمح لكل تلميذ بأداء خمس محاولات على أن تسجل المحاولة الأفضل.

ثالثا - اختبار ضرب الكرة بالمضرب Batting Test

يتطب هذا الاختبار جهاز قاذف للكرات «كرة هوكى» ويقف التلميذ مواجها لـهذا الجـهاز فى وضع الـتأهب لضـرب الكـرة، وعند خـروج الكـرة من الجهاز ومـرورها أمامه يقوم التـلميذ بضربهـا بحيث يغير اتجـاه الكرة إلى الاتجاه العكسى لمسار الكرة.

- يجب أن تـلف الكـرة على الأقل ثلاث دورات حـتى تحتـسب مـحاولة صحيحة.
- يسمح لكل طـفل بعشر مـحاولات وتسجل نـقطة واحدة لـكل محاولة صحيحة من العشرة.
- يقف الطفل عـلى بعد مناسب له من الجهاز ويمـكن الاستعانة عن الجهاز بطفل ماهر فى الرمى.

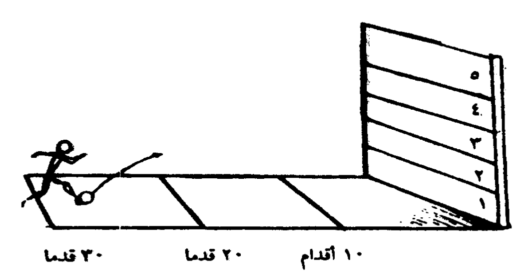
رابعا - اختبار ركل الكرة : Kicking Test

يتطلب هذا الاختبار إعداد كرة قدم، هدف يرسم على حائط مستوى بارتفاع (٢٥) قدما واتساع (١٠) أقدام ويحـدد بشريط عرضه نصف بوصة حول الهدف،



وفى نفس الوقت يقسم هذا (المرمى) إلى خمس مستطيلات متساوية ترقم أو تعطى درجات من (١) إلى (٥) كما فى الشكل.

ترسم على مساحة الأرض المقابلة للحائط ثلاث خطوات عريضة: الأول يبعد (١٠) أقدام عن الحائط، والثانى يبعد (٢٠) قدما عن الحائط، والثالث يبعد (٣٠) قدما عن الحائط، وطول كل خط منهم (٣) أقدام فى مواجهة منتصف الحائط.



طريقة الأداء:

- يؤدى التلميذ ثلاث ركلات من كل مسافة أى تسع ركلات فى الاختبار كله.
- يسمح للتلميذ بأداء محاولتين على سبيل التجربة.
- يجب أداء المحاولة خلف الخط المحدد وأى خطأ فى ذلك يتطلب إعادة المحاولة.

التسجيل:

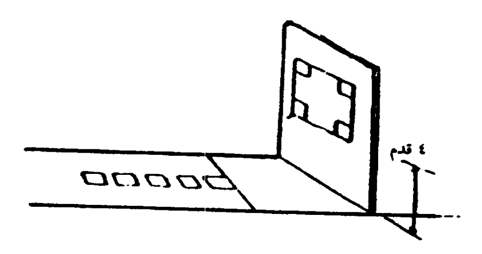
- أقصى درجة للاختبار (٥ × ٩) = ٤٥ درجة.
- تسجل درجة كل ركلة تبعا للرقم الذى تصل إليه على الحائط.
- عندما تلمس الكرة الخط بين درجتين يعطى الطفل الدرجة الأعلى.

خامسا - اختبار الرمى واللقف:

يتطلب هذا الاختبار استخدام كرة متوسطة المحيط (٨,٥) بوصة، ويجب رسم مربع على الحائط مسطح مساحته ٣٧٣ قدما محددا بشريط عرضه ١،٥ بوصة بحيث يبعد الجانب الأسفل منه عن سطح الأرض مسافة (٤) أقدام، ويرسم داخل هذا المربع وعند أطرافه (زواياه) ترسم أربعة مربعات مساحة كل واحد ١٠×١٠ بوصة بحيث تقع فى زوايا المربع الكبير (المرمى).

يرسم على الأرض خط بداية يبعد (٣) أقدام عن الحائط.

وراء هذا الخط ترسم خمسة مربعات مساحة كل مربع (٢×٢) قدم بين كل مربع وآخر مسافة (١) قدم.



طريقة الأداء:

يقوم التلميذ بأداء مهارة رمى الكرة على الحائط ولقفها من وضع الوقوف فى المربعات الخمسة، ويعطى كل طفل ثلاث محاولات من كل مربع ٣×٥= ١٥ محاولة.

الرمى:

يمنح الطفل درجتين إذا تمكن من تصويب الكرة على أى من المربعات الصغيرة في أطراف المربع الكبير، أما إذا وصلت للمربع الكبير وحسب فإنه يعطى نقطة واحدة وصفرا إذا لم تصل إلى الهدف.

(اللقف):

يمنح الطفل درجتين إذا تمكن من لقف الكرة التى مررها ولم يترك المربع الذى قام بالرمى منه.

- يمنح الطفل درجة واحدة إذا تمكن من لقف الكرة التى مررها ولكنه خرج من داخل المربع الذى قام بالرمى منه ولو برجل واحدة ولا يمنح درجات إذا لم يتمكن من اللقف.
- وبذلك تكون الدرجة النهائية ١٥×٢=٣٠ للرمى، ١٥×٢=٣٠ للرمى = (٦٠) درجة.
- الدرجة الكلية للتلميذ فى هذا الاختبار هى مجموع الدرجات التى يسجلها من المربعات الخمسة.
- يسمح بمحاولتين تدريبيتين قبل أداء المحاولات الرسمية.
- يجب التزام التلميذ بعدم الخروج من المربع أثناء (الرمى) وإلا تعاد المحاولة.

ثبات الاختبار:

تم إيجاد ثبات الاختبارات الخمسة فى هذه البطارية عن طريق إعادة تطبيق الاختبار بعد فترة أربعة أيام، وذلك على ٥٠ ولدا، ٥٠ بنتا لكل صف دراسى، والجدول التالى يوضح ثبات الاختبارات الخمسة لكل من الأولاد والبنات للصفوف الدراسية الابتدائية، مع ملاحظة أن الرقم الأعلى يمثل درجة الثبات للأولاد والرقم الأسفل الذى يليه يمثل درجة الثبات للبنات.

الاختبار	العينة	الصف الدراسى					
		الأول ن = ٥٥ ن = ٥١	الثانى ن = ٥٥ ن = ٥١	الثالث ن = ٥٣ ن = ٤٧	الرابع ن = ٥٨ ن = ٤٧	الخامس ن = ٤٩ ن = ٥٦	السادس ن = ٥١ ن = ٤٩
الجرى الزجزاجي	بنين	.٥٦	.٨٥	.٨٤	.٩٥	.٨٩	.٩٣
	بنات	.٦٠	.٨٨	.٧٩	.٨٢	.٩٣	.٨٩
الوثب العمودى	بنين	.٨٩	.٩٥	.٩٥	.٩٦	.٩٤	.٩٠
	بنات	.٨١	.٨٦	.٧٥	.٩٧	.٩٢	.٨٦
ضرب الكرة بالمضرب	بنين	.٤٤	.٦٧	.٧٠	.٨٥	.٨٤	.٨٣
	بنات	.٥٩	.٧٦	.٨٤	.٧٤	.٨٤	.٧٩
ركل الكرة	بنين	.٣٨	.٨٦	.٨٣	.٧٨	.٤٩	.٨٤
	بنات	.٨٢	.٨٨	.٨٠	.٧٨	.٦٧	.٨٢
الرمى واللقف	بنين	.٨٩	.٩٢	.٨٤	.٨١	.٨٤	.٩٥
	بنات	.٩٤	.٧٩	.٩٠	.٧٨	.٦٥	.٩١

صدق الاختبار:

تم التحقق من صدق هذا الاختبار من خلال تقدير المدرسين باعتبار أن لديهم فرصة الملاحظة اليومية لحالة التلميذ، ولذلك طلب من المدرسين أن يقدروا التلميذ وفقا لمقياس متدرج من خمس درجات:

ابتداء من (واحد) ضعيف جدا . . . . . . إلى (خمس) ممتاز جدا، ومن ثم أمكن إيجاد الارتباط بين أداء التلاميذ على الاختبارات الخمسة وتقدير المدرسين.

والجدول التالى يوضح درجات صدق الاختبار وفقا لمحك تقدير المدرسين، وقد تمت عملية اختيار العينة فى الصدق كما تمت فى الثبات.

مع ملاحظة أن الرقم العلوى يمثل درجة صدق الأولاد والرقم السفلى التالى له يمثل درجة صدق البنات.

معامل صدق اختبار روبرت چونسون للمهارات الأساسية للبنين والبنات

الاختبار	العينة	الصف الدراسى					
		الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
الجرى الزجزاجى	بنين	.٣٩	.٤١	.٤٢	.٠٣	.٢٦	.١٤
	بنات	.٤٤	.٥٧	.٢٦	.٢٤	.٢٦	.١٠
الوثب العمودى	بنين	.٣٩	.٦٨	.٦٩	.٤٣	.٥٤	.٤٠
	بنات	.١٢	.٥٥	.١٨	.١٤	.٥٩	.٤١
ضرب الكرة بالمضرب	بنين	.٥٨	.٧٨	.٦٦	.٤٤	.٤٩	.٦٧
	بنات	.٣١	.٥٨	.٤٣	.٣٨	.٣٦	.٦٤
ركل الكرة	بنين	.٢٩	.٦٦	.٣٤	.٣٨	.٠٤	.١٧
	بنات	.٤١	.٤٣	.١٣	.٥١	.١٢	.٤٩
الرمى واللقف	بنين	.٤٧	.٥٤	.٥٤	.٤٥	.٣٨	.٤٧
	بنات	.٥٤	.٣٣	.٣٣	.٥٠	.١٥	.٣٠

نماذج من قوائم تقدير المهارات الحركية الأساسية عن "Colvin et al."

تقييم مهارة الضرب بالذراع جانبا

اسم التلميذ: ....الفصل: .... التاريخ: ....

الاستعداد

١ ٢ ٣ ٤ ٥

مواجهة الهدف بجانب الجسم

١ ٢ ٣ ٤ ٥

الخطو والضرب

١ ٢ ٣ ٤ ٥

المتابعة

١ ٢ ٣ ٤ ٥

اسم المعلم: .... التوقيع: ....

تقييم مهارة الوثب العريض

اسم التلميذ: ....الفصل: .... التاريخ: ....

الركبتان والقدمان

١	٢	٣	٤	٥

ميل الجسم

١	٢	٣	٤	٥

دفع الرجلين

١	٢	٣	٤	٥

الهبوط

١	٢	٣	٤	٥

اسم المعلم: .... التوقيع: ....

تقييم مهارة الرمى أعلى الكتف

اسم التلميذ: ....الفصل: .... التاريخ: ....

الاستعداد

١ ٢ ٣ ٤ ٥

لف الجسم نحو الهدف

١ ٢ ٣ ٤ ٥

الخطو/ الرمى/ التوجيه

١ ٢ ٣ ٤ ٥

المتابعة

١ ٢ ٣ ٤ ٥

اسم المعلم: .... التوقيع: ....

تقويم الأداء البدنى للأطفال

اختبار (هبلنك، بورمز) لقياس الأداء البدنى للأطفال[1]:

Hebbelinck & Borms Tests for Physical Performance for 6 to 13 years old

١- اختبار قوة قبضة اليد Hand Grip

يتطلب (ديناموميتر القبضة).

- يؤدى الطفل محاولتين ويؤخذ القياس الأفضل.
- يجب أن يتجه الديناموميتر لأعلى عند المسك كما فى الشكل.
- العضد يشكل زاوية قائمة مع الساعد.

٢- اختبار دفع الكرة الطبية Medicine Ball Push

- وزن الكرة ٢ كيلو جرام.
- محيط الكرة ١٠ سنتيمتر.
- يسمح بتحريك القدم الخلفية.
- تقاس المسافة حتى السنتيمتر.

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jump

هو اختبار معروف بحيث يؤدى الطفل وثبة أماما بالقدمين معا من خلف خط البداية.

- يسمح بمرجحة الذراعين للخلف.
- تقاس المسافة بين خط البداية ونهاية الكعبين عند الهبوط.
- تقاس المسافة لأقرب سنتيمتر.

٤- اختبار رمى كرة الهوكى Hockey Ball

- غير مسموح بمسافة جرى أو اقتراب.

---

(١) اختبار بلجيكى بإذن من د. بورمز.

- يمكن الوقوف الوضع أماما.

- تقاس المسافة من خط البداية إلى مكان سقوط الكرة لأول مرة لأقرب سنتيمتر.

٥- العدو ٢٥ مترا 25 M. Sprint

- البدء من وضع الوقوف أماما.

- يقاس الزمن حتى الجزء من الثانية.

٦- اختبار الجلوس من الرقود: ٣٠ ثانية Sit up 30 (S) Test

الطفل المؤدى للاختبار يبدأ من وضع الرقود سند الرقبة، ثنى الركبتين بحيث يكون باطن القدم على الأرض مع سند مفصلى القدم بمساعدة زميل.

- يقوم الطفل برفع جذعه عاليا للجلوس.

- يتم احتساب عدد المرات الصحيحة خلال ٣٠ ثانية فقط.

- يجب لمس الركبة بالمرفق فى كل مرة.

- يجب أن يهبط الطفل لوضع الرقود عقب كل لمسة للركبة.

- غير مسموح بترك باطن القدم للأض.

- اختبار استعادة الشفاء Recovery Test

- يقوم الطفل بالجرى فى المكان.

- يجب أن يكون الجرى بإيقاع محدد فى حدود (١٨٠) خطوة فى الدقيقة.

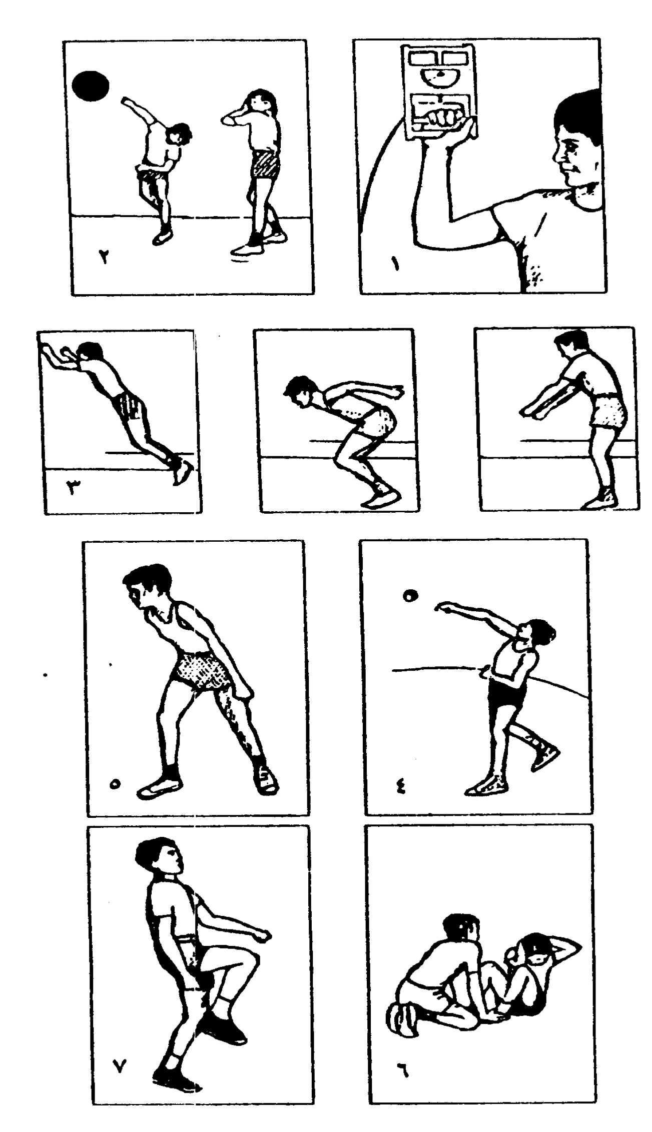
- يأخذ نبض الطفل بعد الأداء مباشرة (القياس الأول).

- يأخذ نبض الطفل بعد (٤٥) ثانية بعد الأداء (القياس الثانى).

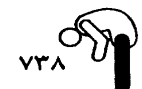
- عند قراءة النبض يكتفى باحتساب نبض (١٥) فقط وليس دقيقة كاملة.

- احتساب الدرجات. (انظر جداول المعايير لكل اختبار فى البطارية) و(انظر الشكل).





مكونات بطارية اختبار هبلنك، بورمز



وتشير نتائج تطبيق الاختبار على عينتين فى المجتمع الأمريكى والبلجيكى إلى ما يلى:

* الوثب العريض: تفوق الأولاد على البنات فى سن ٧ سنوات ثم تقارب المستوى عند سن ٧ حتى ١٢ سنة.
* رمى كرة الهوكى: تفوق الأولاد على البنات بشكل ملحوظ فى سن الثامنة بالذات.
* استعادة الشفاء: تفوق الأولاد على البنات بشكل ملحوظ.
* الجلوس من الرقود: تفوق البنات على الأولاد فى الأعمار (٦، ٧) سنوات، ثم يحدث أن يتفوق الأولاد تدريجيا، ويظهر ذلك بوضوح فى سن ١١ سنة.
* العدو ٢٥ مترا: تفوق البنات على الأولاد فى كل الأعمار!! وتفسير ذلك غير واضح، ولكن ربما يرجع إلى طول جذع البنات أو بعض العوامل النفسية.
* دفع الكرة الطبية: تفوق الأولاد خلال الأعمار (٦-١٢) سنة.
* قوة القبضة: تفوق البنات على الأولاد فى الأعمار (٦-١٠) سنوات.

اختبار (أورجون للياقة الحركية) ومعاييره لأطفال الصفوف (٤-٦)

The oregone motor Fitness Test

أولا - (الأولاد):

بطارية الاختبار تتكون من:

١ - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل:

الأداء:

- من وضع الانبطاح المائل يقوم الطفل بثنى المرفقين حتى يلامس صدره الأرض.



- يكرر الثنى والمد أكثر عدد من المرات.
- غير مسموح بالتوقف خلال الأداء.
- تلاحظ شروط وضع الانبطاح المائل الصحيح.

التسجيل:

- يسجل للطفل عدد المرات الصحيحة.

٢- الوثب العريض من الثبات (الوثب الأفقى):

(سبق شرحه).

٣- الجلوس من الرقود:

الأداء:

- يرقد الطفل على ظهره، الركبتان مفرودتان، والقدمان متباعدتان مع تشبيك اليدين خلف الرأس.
- القيام لوضع الجلوس الطويل فتحا مع تدوير الجذع للمس الركبة اليمنى بالمرفق الأيسر ثم العودة للوضع راقدا وتكرار الأداء مع تبديل اتجاهات اللمس.

التسجيل:

يمنح الطفل درجة واحدة لكل حركة جلوس ولمس كاملة.

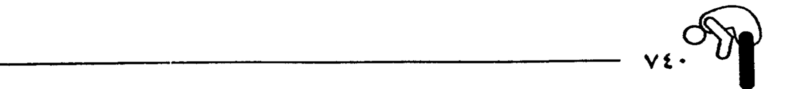
ملاحظات:

لا تحتسب محاولة إذا حدث من الطفل ما يلى:

(أ) عدم تشبيك الأيدى.

(ب) الراحة عند العودة لوضع الرقود.

(جـ) ثنى الركبتين عند الجلوس.



ثانيا - (البنات):

بطارية الاختبار تتكون من:

١ - التعلق والذراع مفرود.

- القبض باليدين وظهر الكف مواجه للطفل.
- الشد لأعلى بدون مرجحة لوصول الذقن إلى العارضة.
- يحتسب عدد مرات الشد الصحيحة.

٢ - الوثب العريض من الثبات:

(سبق شرحه).

٣ - الجلوس من الرقود ثني الركبتين:

- الذرعان متقاطعتان أمام الصدر (تشبيك).

الأداء:

- تحاول البنت الوصول إلى وضع الجلوس منتصبة الظهر.
- تكرار الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف.

ملاحظات:

- الاحتفاظ بالقدمين على الأرض خلال الأداء.
- الاحتفاظ بوضع اليدين تشبيك على الصدر.
- غير مسموح بارتداد الجسم عن الأرض.
- غير مسموح بالراحة خلال الأداء.

التسجيل:

يسجل للبنت عدد المحاولات الصحيحة فقط.

التقويم المعرفى فى التربية الحركية

Cognitive Evaluation

من الأمور المهمة فى التربية الحركية أن نتعرف على التحصيل المعرفى للطفل حتى نتحقق من صدق المحتوى فى البرنامج ومن كفاءة وشمولية العملية التعليمية، وأيضـا من اكتساب الأطفال الحـصائل المعرفية المرتـبطة بالنشـاط الحركى باعتبارها هدفا سلوكيا مهما لطالما نال منا كل إهمال، فمن خلال فلسفة التربية الحركية التى تعتمد فى مبادئها على الشمولية فى التعامل مع الطفل وعبر الأهداف العامة للتربية الحركيـة التى تؤكد على الـبعد المعـرفى للأداء الحركى واستنـادا إلى نتائج البحث العلمى والـتى أكدت أن التعـلم الحركى يمر فى أولى مراحـله بما يسمى بـالمرحلة المعرفية، كان لزاما علينا أن نهتم بهذا الجانب السلوكى المهم وأن نعمل على تقويمه وقياسه كما نقيس اللياقة البدنية والقوام وغيرها من الجوانب الحركية.

ويمكن قياس التـحصيل المعرفى لـدى الأطفال بأدوات وطرق تـتنوع ما بين المحادثة غير الرسمية مع الطفل إلى تطبيق الاختبارات الموضوعية الدقيقة.

ويستخدم الحـوار بين المدرس والطـفل ليساعـد على التعـرف على مستوى معرفـة وفهم الطفل لـلجوانب الحركـية. وهذه النـوعية من القـياسات تصلح مع الأطفـال الصغار عندما يصـعب استخدام اختبارات تتـطلب القراءة والكتابة أو مع الأطفال المعوقين بصريا، وعموما هى طريقة تصلح للصف الأول والثانى ابتدائى.

والنموذج التالى يوضح كيفية إدارة حوار معرفى بين المدرس والطفل.

المدرس: كيف تساعدك الذراعان فى الوثب لأعلى ما يمكن.

الطفل: يـحدث ذلك عندما أحركهما هكـذا (يعطى الطفل للمدرس نموذجا لشكل الأداء).

المدرس: كيف نهـبط على الأرض من ارتفاع بسيط باستخدام الرجلين بدون إصابة.

الطفل: عندما نثنى الركبتين.

المدرس: هل تكون الركبتان مفرودتين لحظة الهبوط على الأرض أم منثنيتين.

الطفل: تكون منثنيتين.

المدرس: بكم طريقة يمكنك الهبوط على الأرض بسلام عقب الوثب.

الطفل: (يؤدى الطفل أكثر من حركة هبوط أو سقوط).

وهذا النوع من الأسئلة لا يتطلب أى تعليمات مقننة وهى، اختبارات تقديرية تعتمد على خبرة المدرس فى إصدار أحكام تقويمية.

الاختبارات المعرفية الموضوعية:

هى اختبارات موضوعية لقياس المعرفة والمعلومات، ويطلق عليها اختبارات التحصيل المعرفى وهى تتميز بأنها ذات معاملات علمية عالية، كما أن لها تعليمات مقننة دقيقة، وبالتالى فهى تعطى نتائج دقيقة يمكن الاعتماد عليها.

وفيما يلى نموذج لهذه الاختبارات:

اختبار فرجينيا هارت - لقياس التحصيل المعرفى لأطفال الصفوف (٤ إلى ٦) ابتدائى:

لقياس التحصيل المعرفى لأطفال الصفوف (٤) إلى (٦) ابتدائى.

وهذا الاختبار تقدمت به (هارت) لجامعة شمال كارولينا للحصول على درجة الدكتوراه عام ١٩٧٦ وهو من نوع الاختبارات المصورة.

- ويتكون الاختبار من ثلاثة وثلاثين سؤالا (عنصرا).
- يتكون كل سؤال من أربعة أشكال مدرجة فى كراسة خاصة توزع على كل طفل.
- تقرأ عبارات الاختبار بصوت عال من قبل المدرس من كراسة التعليمات.



- يقوم الطفل بوضع علامة (صح) على شكل واحد من الأربعة يعبر عن الإجابة الصحيحة.

- يستغرق تطبيق الاختبار زمنا قدره (٣٥) دقيقة.

وفيما يلى بعض أسئلة الاختبار وكيفية الإجابة عليها.

السؤال رقم (٤) انظر إلى الصور المرسومة فى هذا الصف، اكتشف الصورة التى يقوم فيها الطفل بعمل (دحرجة للجانب)، وضع العلامة أسفل منها.

السؤال رقم (٥) انظر للصور المرسومة فى هذا الصف، اكتشف الصورة التى فيها طفلان متشابهان فى الحركة، وضع العلامة أسفل منها.

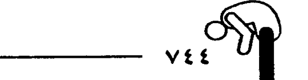
السؤال رقم (٦) انظر إلى الصور المرسومة فى هذا الصف، اكتشف صورة الطفل الذى يسير أعلى (الشىء) المستخدم، وضع العلامة أسفل الصورة الصحيحة.

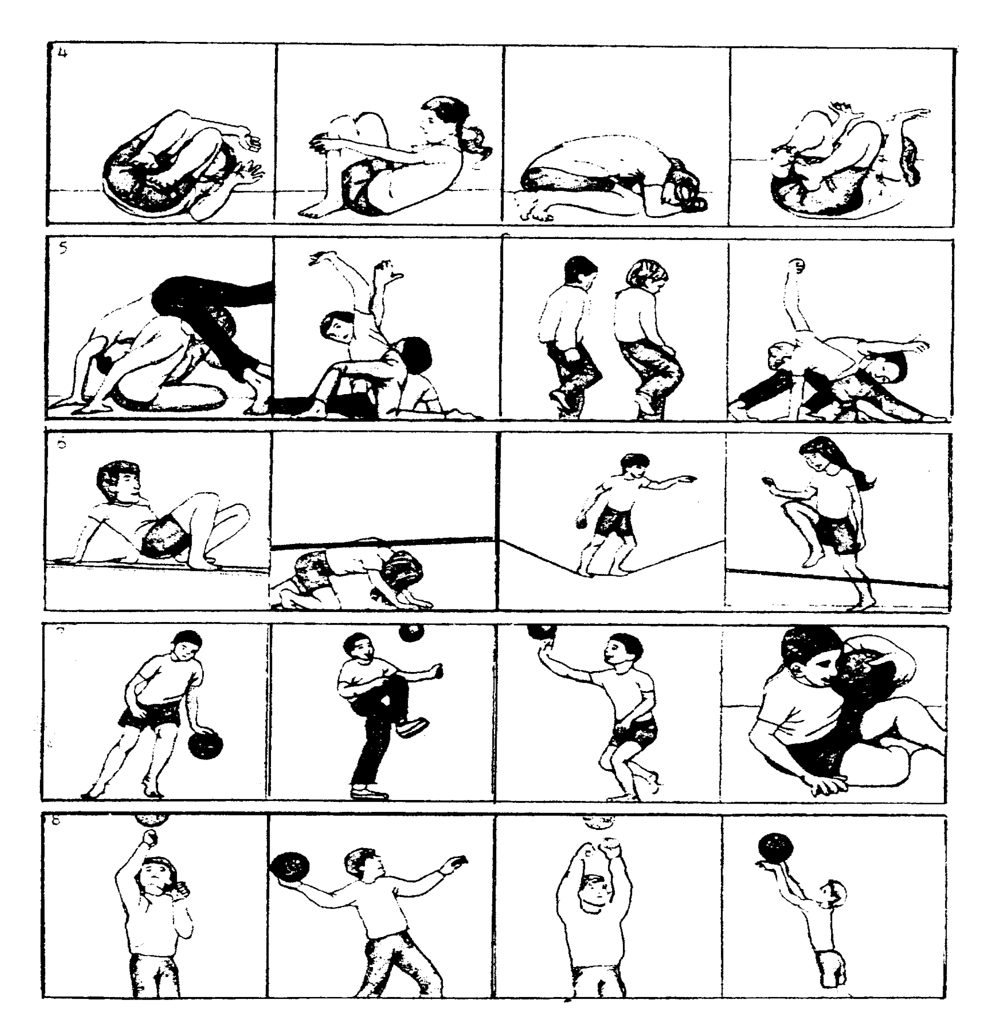
السؤال رقم (٧) انظر إلى الصور المرسومة فى هذا الصف، واكتشف صور الطفل الذى يقوم بتنطيط الكرة على الأرض، ثم ضع العلامة أسفل منها.

السؤال رقم (٨) انظر إلى الصورة المرسومة فى هذا الصف، اكتشف صورة الطفل الذى يقوم برمى الكرة، ثم ضع العلامة أسفل منها.

والشكل القادم يوضح صفحة الأشكال لبعض الأسئلة فى هذا الاختبار.

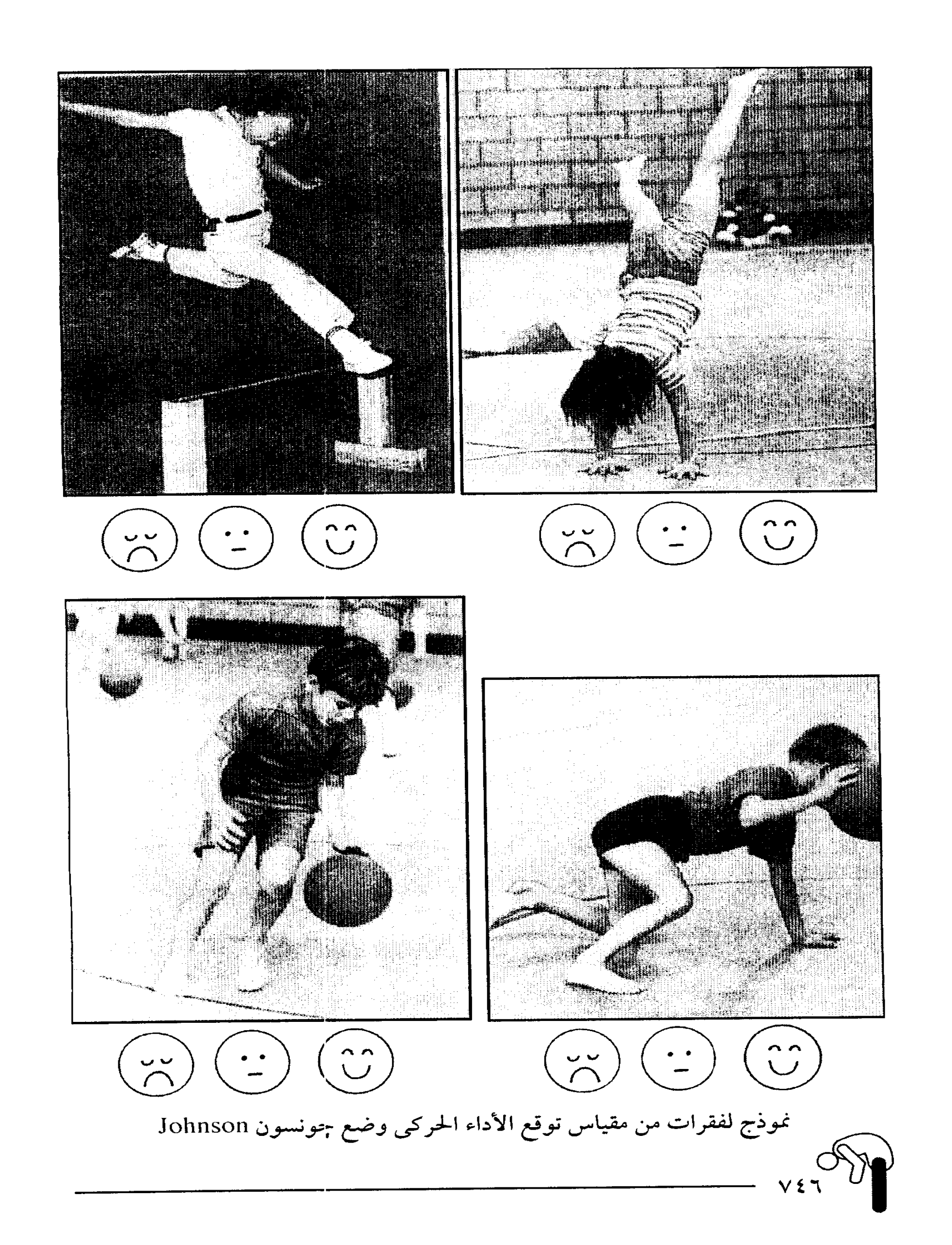
أما النماذج التى تليها فهى اختبارات معرفية مصورة يمكن الاسترشاد بها فى بناء اختبارات مصورة للأطفال.



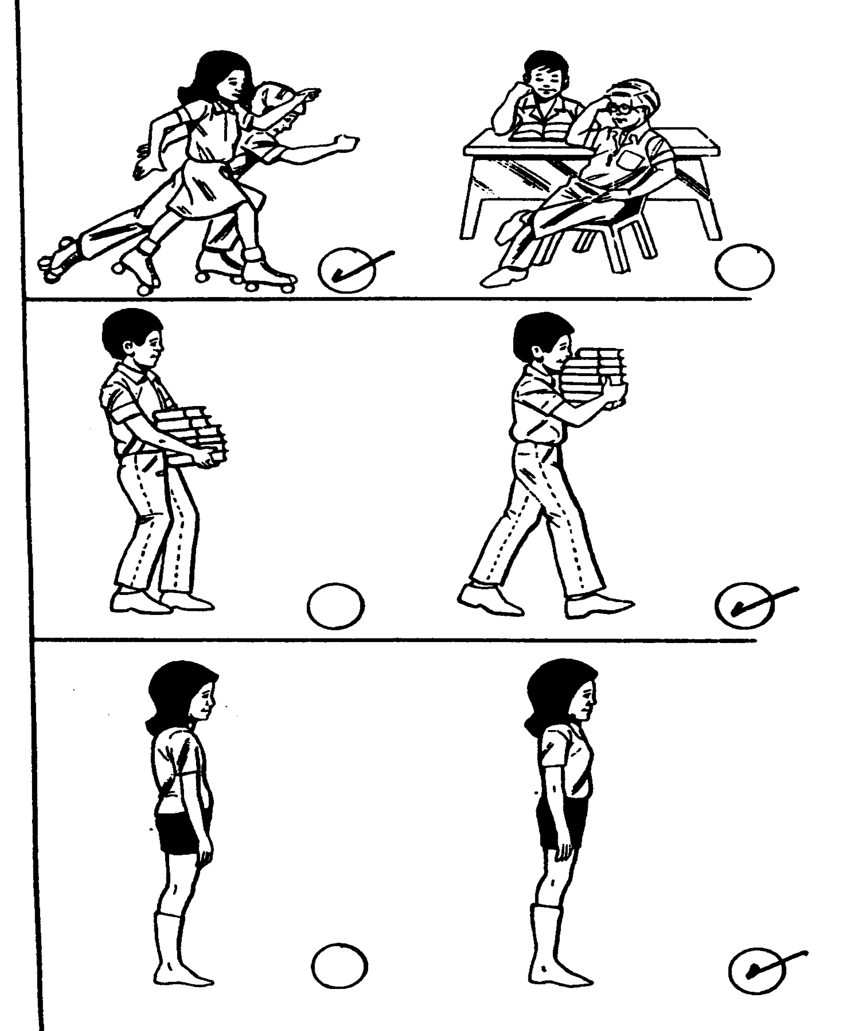


صفحة الإجابة فى اختبار فرچينيا هارت Virginia Hart المعرفى

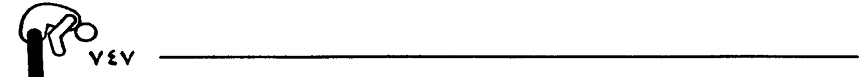




نموذج لفقرات من مقياس توقع الأداء الحركى وضع جونسون Johnson



نموذج من صفحات الإجابة لاختبار ولسون Wilson لوظائف الأعضاء للصف الأول الابتدائى



الإعفاء من برامج التربية الحركية:

يقـرر خبير الطب الرياضى أرنولد (Arnold) أن نسبة حالات المرض الناتجة من الأمـراض المعدية تـعادل نفس نسبـة الأمراض الناتجة عن انـعدام الحركة وعدم الممارسة الرياضية المنظمة.

وقـد يحدث أن يعفى الـطبيب طفلا من برامج الـتربية الحركـية بشكل كلى سواء كان ذلك استسهالا أو نزولا على رغبة أولياء الأمور، ويكون بذلك قد جنى على جسم الطل الناشئ بمنعه من أهم الدروس والأنشطة لحضور المرحلة السنية.

كما أن هناك خطأ شائعا يمارسه أغلب الآباء عندما يمنعون أولادهم أصحاب البـنية الـضعيـفة من ممارسة الأنـشطة الحـركية خـشية نقـص أوزانهم أو إرهاقهم وتعبـهم، وبالطبع هذا خطأ فادح؛ لأن الحركة والنشاط البدنى يساهمان فى تنشيط الـدورة الدمـوية وفـتح شهـية الطـفل، ومسـاعدته عـلى التـخلص من الـسموم والفضلات التى فى جسمه مع فوائد وقيم أخرى سبق أن تعرضنا لها.

إلا أن هناك أسـسا عملية يـجب مراعاتها فى اختـيار النشاط الحركى الملائم للـطفل، بحيث نراعى الأطـوار النمائـية للجسم والمـهارات الحركية وأيـضا النمو العقلى.

ولـيس هناك قاعدة تحدد مـعدلات الجهد (بالنـسب) وكل ما هنالك، مجرد اجتهادات تحتاج لمزيد من التمحيص الأمبريقى.

اعتبارات بيولوجية فى تقديم نمو الأطفال البدنى:

لاحظ خبـراء الطب الرياضى ظاهرة مهـمة فى نمو الأطفال والشباب، وهى ظاهرة التسارع (Akzeleration)[1] أو تطور النمو، وهى تعنى مقارنة معدلات نمو الأطفال والشباب بالمعدلات التى تمت فى الأجيال السابقة.

فقد لوحظ أنه من بداية الحرب الـعالمية الثانية إلى ما بعد نهايتها، أى خلال الـثلاثين سنة والتى تلتها، ازدياد طـول قامة الأطفال والشباب المراهق بحوالى (٥) سم فى المتوسط، ويعزو كوخ (Koch) هذه الظاهرة إلى المؤثرات الحضارية.

(١) تعبير ألمانى.

وينصح خبراء الطب الرياضى بأن مرحلة الطفولة المتوسطة (٦-١٢) سنة - وهى فترة النمو الطولى - يفضل التركيز على الأنشطة الحركية ذات صفة السرعة الحركية كالعدو، التتابعات فى حدود (١٠٠ - ٢٠٠) متر، أما فيما يختص بالجلد فسباقاتها تعود الطفل على الصبر كسمة إرادية فقط، حيث لا تأثير فعال لها على الجهاز القلبى الوعائى لهذه المرحلة العمرية.

ويجب أن نفرق بين البعد التشخيصى لزيادة نبضات القلب بين الكبار والصغار، فقد أظهرت التجارب أنه عند زيادة الإجهاد الواقع على قلب طفل الثانية عشرة يكون القلب غير قادر على ضخ الكمية المناسبة من الدم، لهذا يلجأ إلى زيادة عدد نبضات القلب تبعا لقوانين (بنبردج)، (علم وسمارك)، وهى عملية اقتصادية مؤداها أن الجسم يوفر الدم المطلوب إما عن طريق زيادة النبض أو زيادة كميته التى تدفعها كل نبضة، وهذا يعنى أن زيادة نبض القلب أثناء الجهد لدى الأطفال إنما هى زيادة طبيعية.



التكيفات الخاصة للتربية الحركية

لمقابلة احتياجات الطفل

مدرسة ....

إلى الدكتور .... طبيب الأسرة .... التاريخ ....

فيما يتعلق بالأنشطة لمريضك ....

سوف نقدر تعاونك فى ملء هذه الاستمارة وإرجاعها مبكرا ....

مدير .... مدرسة ....

إن كل التلاميذ المقيدين بالمدارس، وفقا للقانون التعليمى يتطلب التحاقهم بمقررات دراسية فى التربية الرياضية، وهذه المقررات الدراسية من المطلوب أن تلائم الاحتياجات الفردية للتلميذ، ذلك يعنى أن الذى لا يستطيع الاشتراك فى البرنامج يجب أن ينال أنشطة معدلة لمقابلة أو تحسين حالته.

والأنشطة الخاصة للطفل الذى ينخفض مستواه من الناحية البدنية عن المعدل الطبيعى يجب أن يوجه له اهتمام خاص وذلك فى الحالات التالية:

(اختر الحالة التى تنطبق على هذا التلميذ)

- .... أجرى عملية جراحية
- .... فى دور نقاهة
- .... أخطاء فى التغذية
- .... يتعب مبكرا
- .... مريض بالقلب
- .... عيوب وظيفية للقدم
- .... ضعف (ترهل) الجهاز العضلى
- .... عيوب القدم (تشوهات)
- .... نواح أخرى (خاصة)

وفيما يلى الأنشطة المتضمنة فى برنامج التربية الرياضية:

ع = عنيف　　　　م = معتدل　　　　لا = لا يمارس أبدا

ع	م	لا	اسم النشاط	ع	م	لا	اسم النشاط
			الأجهزة				السباحة
			ألعاب القوى				الأنشطة الترويحية
			المنافسة الزوجية				المشى الرياضى
			الاختبارات البهلوانية				الألعاب الهادئة
			التمرينات الحرة والجمباز				التمرينات البنائية
			القصص الحركية				(التعويضية)
			الرقص والإيقاع				الراحة
			ألعاب الجرى				

استفتاء الأطفال المعافين طبيا

أشهد أنى أجريت فحصا . . . .

وأوصى أنه يجب أن يشترك فقط فى الأنشطة التى أشرت إليها عاليه فى الفترة. . . . . أسابيع.

الدرجة: . . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . . طبيب الأسرة . . . . .التاريخ . . . .

ملحوظة:

هذا التقرير يحفظ بالسجل الصحى المدرسى للطفل ونسخة من هذا التقرير تودع فى مكتب التربية البدنية والرياضة.



مقياس تنر للرضا الحركى Tanner's Movement Satisfaction

وضع هذا المقياس فى الأصل نيلسون، ألين Nelson, Allen، وقام تنر (Tanner) بتنقيحه ليلائم أطفال المرحلة الابتدائية، وقد أعده فى صورته العربية (أمين الخولى، وأسامة راتب)، وطُبق فى مصر فى عدة بحوث، كما عدله (الخولى، راتب) باللهجة الخليجية وطبقاه فى المملكة العربية السعودية . .

وهو يقيس درجة اتجاهات الأطفال نحو رضائهم عن النشاط الحركى، ويتكون من ثلاثين عبارة تقرأ على الأطفال، ويقوم الطفل بتحديد مشاعره أمام كل عبارة متدرجة من خمس درجات:

- أشعر بسعادة كبيرة.
- أشعر بسعادة.
- لا أشعر بسعادة أو بضيق.
- أشعر بضيق.
- أشعر بضيق كبير.

وقد قام (الخولى، راتب) بتعديل الاستجابة إلى مقياس ثلاثى، يعتمد على فكرة الوجوه التى تمثل ثلاث استجابات هى:



ويجب قبل تطبيق الاختبار أن يشرح للأطفال طريقة الإجابة والتى تتطلب من المدرس إعداد مجموعة من الصور أو رسومات توضح علامات السعادة أو

الضيق على الوجـه من سعيد جدا إلى مـتضايق جدا، ويجب الـتأكد أن الأطفال يمكنهم التميز على علامة الوجه السعيد والوجه المكتئب أو المتضايق.

كما يجب أن يلفت نـظر الطفل أن إجابته لا تحـمل الصواب أو الخطأ وإنما يسجل ما يشعر به فقط.

احتساب الدرجات:

يمنح الطفل الـذى يختار إجابة أشعر بسـعادة شديدة خمس درجات واختبار أشعر بسعادة أربع درجـات، أما الإجابة المحايدة فـيمنح ثلاث درجات، والشعور بالـضيق درجتان، أما الـشعور بالضـيق الشديدة فيـمنح درجة واحدة، وعلى هذا الأساس فإن أعلى درجة للمقياس هى مائة وخمسون درجة وأقل درجة هى ثلاثون درجة، وأن زيـادة الدرجة تعنى الاتجاه الإيـجابى لرضا الطـفل عن ممارسة النشاط الحركى. وفيما يلى مستويات التقدير.

١٣٥ - ١٥٠ درجة يشعر الطفل بسعادة شديدة لممارسة الأنشطة الحركة.

١٠٥ - ١٣٤ درجة يشعر الطفل بسعادة.

٧٥ - ١٠٤ درجة لا يشعـر الطفل بـسعادة أو ضـيق لممارسـة الأنشطة الحركية.

٤٥ - ٧٤ درجة يشعر الطفل بضيق لممارسة الأنشطة الحركية.

٣٠ - ٤٤ درجة يشعر الطفل بضيق شديد لممارسة الأنشطة الحركية.



عبارات المقياس	أشعر بسعادة شديدة	أشعر بسعادة	لا أشعر بسعادة أو ضيق	أشعر بضيق	أشعر بضيق شديد
١- كيف تشعر عندما تقوم بتنطيط الكرة لمرات عديدة بدون توقف.					
٢- كيف تشعر عندما تقوم بالوثب لارتفاع عال.					
٣- كيف تشعر عندما تتمكن من حمل أشياء ثقيلة لأعلى.					
٤- كيف تشعر عندما تتمكن من الوقوف فجأة وأنت تتحرك.					
٥- كيف تشعر عُندما تقوم بتسلق أشياء مرتفعة.					
٦- كيف تشعر عندما تلعب لعبة المطاردة «المساكة».					
٧- كيف تشعر عندما تلعب ألعابا عنيفة وتبذل جهدا كبيرا.					
٨- كيف تشعر عندما تقوم بامتداد جسمك لاقصى مدى.					
٩- كيف تشعر عندما تقف فى وضع الاتزان على قدم واحدة.					
١٠- كيف تشعر عندما تقوم بالجرى أقصى سرعة					

عبارات المقياس	أشعر بسعادة شديدة	أشعر بسعادة	لا أشعر بسعادة أو ضيق	أشعر بضيق	أشعر بضيق شديد
١١- كيف تشعر عندما تقوم بالوثب فوق شيء فى ارتفاع ركبتك.					
١٢- كيف تشعر عندما تقوم بأداء دحرجة مرات متتالية.					
١٣- كيف تشعر عندما تقوم بالتحرك فى منطقة خالية متسعة.					
١٤- كيف تشعر عندما تكون مضطرا للتحرك بسرعة حول الكراسى المناضد، الناس.					
١٥- كيف تشعر عندما تقوم بركل الكرة لمسافة بعيدة.					
١٦- كيف تشعر عندما يطلب منك التحرك ببطء لفترة كبيرة.					
١٧- كيف تشعر عندما تقوم بالجرى لفترة طويلة جدا.					
١٨- كيف تشعر عندما تتحرك مع نغمات الموسيقى.					
١٩- كيف تشعر عندما تقوم بالجرى بظهرك.					

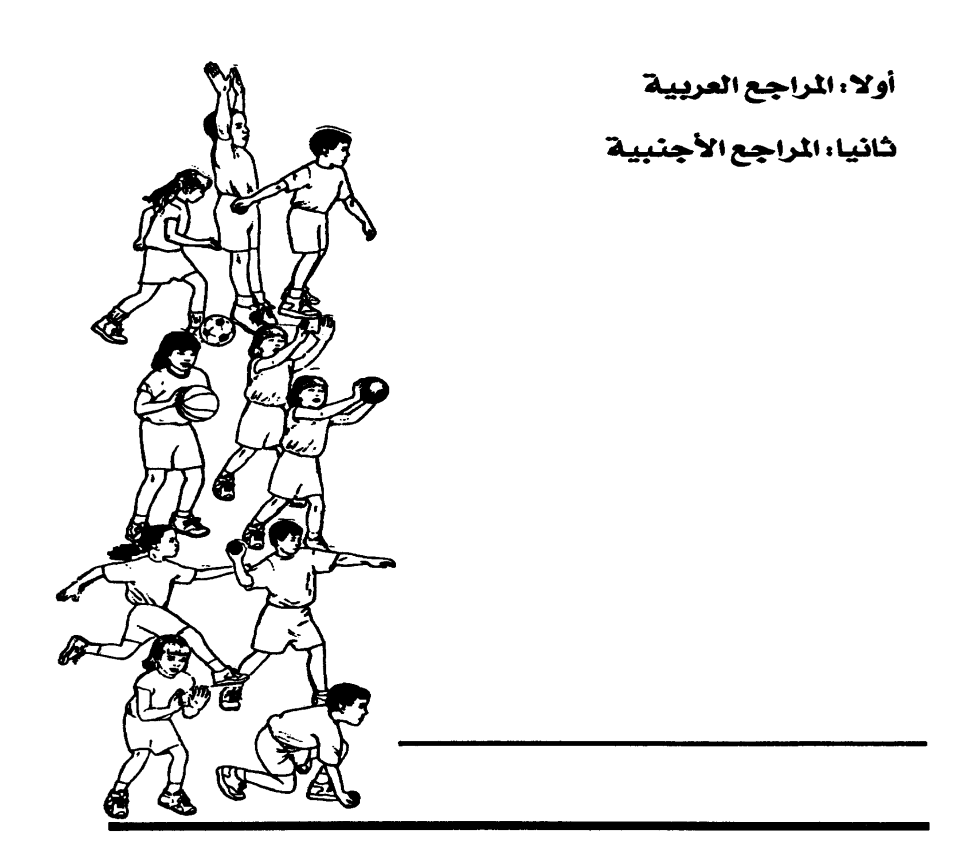
عبـارات المقياس	أشعر بسعادة شديدة	أشعر بسعادة	لا أشعر بسعادة أو ضيق	أشعر بضيق	أشعر بضيق شديد
٢٠- كيف تشعر عندما تقوم بتنطيط الكرة بسرعة لكثير من المرات.					
١٢- كيف تشعر عندما تقوم بالتعلق ببعض الأشياء.					
٢٢- كيف تشعر عندما تقوم برمى الكرة لزميل يقوم بمسكها.					
٢٣- كيف تشعر عندما تتحرك وأصدقاؤك يشاهدونك.					
٢٤- كيف تشعر عندما تقوم باللعب بقوة وسرعة كبيرة.					
٢٥- كيف تشعر عندما تقوم بالوثب من مكانين مرتفعين فى مستوى ركبتك.					
٢٦- كيف تشعر عندما تحرك شيئا ثقيلا جدا.					
٢٧- كيف تشعر عند رمى واستقبال «مسك» الكرة.					
٢٨- كيف تشعر عندما تتحرك للجانب.					
٢٩- كيف تشعر عندما تغير من اتجاه تحركك بسرعة وأنت تتحرك.					
٣٠- كيف تشعر أثناء قبل الجرى أن تثب لمسافة طويلة.					

قائمة المراجع

o o o o o

أولا: المراجع العربية

ثانيا: المراجع الأجنبية





أولاً: المراجع العربية:

* أسامة راتب (١٩٩٨): **النمو الحركى، مدخل للنمو المتكامل للطفولة والمراهقة**، دار الفكر العربى، القاهرة.

* أسامة راتب، أشرف مرعى، نبيل عبد الوهاب (٢٠٠٣): **دليل معلم ومعلمة التربية الرياضية لمرحلة الإعداد المهنى بمدارس التربية الفكرية**، وزارة التربية والتعليم، جمهورية مصر العربية، قطاع.

* أمين أنور الخولى (١٩٩٥): **الرياضة والحضارة الإسلامية** - دراسة تاريخية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية، القاهرة، دار الفكر العربى.

* أمين أنور الخولى (١٩٩٨): **من التربية الحركية إلى ألعاب القوى التربوية - بحثًا عن المواهب الرياضية**، القاهرة، نشرة ألعاب القوى، العدد (٢١)، مركز التنمية الإقليمى.

* أمين أنور الخولى (٢٠٠٥): **أصول التربية البدنية والرياضة**، ط٥، القاهرة، دار الفكر العربى.

* أمين الخولى، أسامة راتب (٢٠٠١): **التربية الحركية للطفل**، الطبعة السادسة، دار الفكر العربى، القاهرة.

* أمين الخولى، جمال الشافعى (٢٠٠٤): **مناهج التربية الرياضية المعاصرة**، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة.

* أمين الخولى، جمال الشافعى، أسامة راتب، إبراهيم خليفة (٢٠٠٤): **دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية**، سلسلة المراجع فى التربية البدنية والرياضة رقم (١)، القاهرة، دار الفكر العربى.

* أمين الخولى، عدلى بيومى (١٩٩١): **الجمباز التربوى للأطفال والناشئين**، دار الفكر العربى، القاهرة.

* تشارلز بوتشر (١٩٦٤): **أسس التربية البدنية**، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، الأنجلو المصرية.

* جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٤): **علم النفس التربوى**، ط٣، القاهرة، دار النهضة العربية.

* رينزولى، س. ريس (٢٠٠٦): ترجمة صفاء الأعسر، جابر عبد الحميد، شاكر عبد الحميد، **النموذج الإثرائى المدرسى**، القاهرة، المجلس القومى للطفولة والأمومة، دار الفكر العربى.

* جوليانا برانتونى (١٩٩١): ترجمة عبد الفتاح: **التربية النفسحركية والبدنية والصحية فى رياض الأطفال**، القاهرة، دار الفكر العربى.

* زكى درويش، أمين الخولى، عبده أبو العلا (   ): **التنشئة الحركية للطفل**، القاهرة، دار الفكر العربى.

* شاكر قنديل (١٩٨٤): **أثر جنس الفاحص وبعض أشكال التعزيز على الأداء الإبداعى لأطفال المدرسة الابتدائية**، مكة المكرمة، مركز البحوث التربوية والنفسية، سلسلة الدراسات والبحوث النفسية رقم (٤)، جامعة أم القرى.

* عبد العزيز عبد الكريم المصطفى (١٩٩٢): **مقدمة فى علم التطور الحركى للطفل**، الرياض، مكتب التربية العربى لدول الخليج.

* على الفيتورى عبد الجليل، صلاح الدين كمال (٢٠٠٠): **الحديث فى طرق تدريس التربية البدنية**، طرابلس، جامعة الفاتح.

* على راشد (٢٠٠٦): **إثراء بيئة التعلم**، القاهرة، دار الفكر العربى.

* فيشر، بورمز (١٩٩٨): ترجمة أمين الخولى، عصام بدوى، **استكشاف الموهوبين رياضيًا**، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضة، العدد (١٩)، دار الفكر العربى، القاهرة.

* محمد الحماحمى، أمين الخولى (١٩٩٠): **أسس بناء برامج التربية الرياضية**، دار الفكر العربى، القاهرة.

* محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٢): **اختبارات الأداء الحركى**، دار الفكر العربى، القاهرة.

* محمد يوسف الشيخ (١٩٧٥): **الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة**، القاهرة، دار المعارف.

* محمود أبو زيد إبراهيم (١٩٩٦): **المضمون الاجتماعى للمناهج**، سلسلة معالم تربوية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

* هيلين فيشر، فان آلين (١٩٦٣): ترجمة مصطفى فهمى، نجيب إسكندر: **النشاط التلقائى والتعلم الخلاق**، القاهرة، دار النهضة العربية.

* وولتر سوريل (١٩٧٤): **ترجمة عنايات عزمى، الأوجه العديدة للرقص**، القاهرة، مكتبة غريب.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

-Arnold, Peter (1976): Education, Physical Education and Personality Development, London, Heinemann.

-Anderson, Margaret E. (1977): Inventive Movement, Edinburgh, W & R Chambers.

-Avery, M.B (1994): Preschool Physical Education: A practical approach. JOPERD. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 65 (6). 37-39.

-Barrett, K.R. (1984a): Educational dance. In B. J. Logsdon. K. R. Barrett, M. Ammons. M. R. Broer. L. E. Halverson, R. McGee & M. A. Roberton. Physical Education of children (2nd ed., pp. 144-192). Philadelphia. PA: Lea & Febiger.



-Barrett, K.R. (1984b): Educational games. In B. J. Logsdon, K. R. Barrett. M. Ammons. M. R. Broer, L. E. Halverson, R. McGee & M. A. Roberton, Physical Education for children (2nd ed., pp. 193-240). Philadelphia, PA: Lea & Febiger.

-Best, David (1974): Philosophy and Human Movement, London, George Allen & Unwin.

-Chu, Donald (1982): Dimension of Sport Studies, New York, John Wileu & Sons.

-Coackley, J.: Sport in Society, Issues and Controversies, 2nd ed., C.V. Mosby, Co., St L., 1982.

-Colvin, A. Vonnie et al. (2000): Teaching the nuts and bolts of Physical Education, building basic movement skills, Champaign, IL., Human Kinetics.

-Cope, John (1976): Discovery Methods in Physical Education, London, Nelson.

-David L. Gallahue (1993): Developmental Physical Education for Today's Children. Brown & Benchmark. Or ford, England.

-Fait, Hollis (1990): Physical education for the elementary school child, 5th ed., Philadelphia, W.B. Saunders Co.

-Felshing, Jan: Mor than Movement: An Introduction to Physical Education, Lea & Febiger, Philadelphia, 1972.

-Frostig, M. & Maslow (1990): Movement Education: Theory and Practice, Chicago, Follett Pub. Co.

-Graham, G., Holt/Hak, S., & Parker, M. (1993); Children moving: A reflective approach to teaching physical Education (3rd ed.). Mountain View, CA: Mayfield.



-Graham, G., (1992): Teaching Children Physical Education. Becoming a master teacher, Champaign, IL.

-Hagg, H.: Sport pedagogy, content and methadology, University park press, Baltmore, 1978.

-Haywood, K. (1993): Lifespan motor development (2nd ed.. Champaign. IL: Human Kinetics.

-Hellison, D.R. & Templin, T.J. (1991): A reflective approach to teaching physical education. Champaign. IL: Human Kinetics.

-Higgins, Joseph R. (1977): Human Movement An Integrated Approach, Sant Louis, C.V. Mosby Co.

-Kane, J. (Editor) (1975): Psychological aspects of Physical Education and Sport, London, Routledge & Kegan Paul.

-Kamiya, A. (1985): Elementary Teacher's Handbook of Indoor and Outdoor Games. West Nyack, NY: Parker Publishing Co.

-Kirchner, G. (1991): Children's Games from Around the World. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishers.

-Kirchner G., Fishburn, G. (1994): Teaching Children Fitness. Becoming a Master Teacher. Human Kinetics. United States.

-Kirchner, G., & Fishburne, G.J. (1995): Physical Education for elementary school children (9th ed.). Madison, WI: Brown & Benchmark.

-Laban, R. (1971): Mastery of movement (3rd ed., revised by L. Ullman). London: Macdonald & Evans. (Original work published 1948), (1988 ed., published. Phymouth, UK: Northcoste House).



-Laban, R. (1975): Modern educational dance (3rd ed., revised by L. Ullman). Great Britain: The Chaucer Press. Ltd. (Original work published 1947, Macdonald & Evans) (1990 ed. Published, Plymouth, UK: Northcoate House, distributed in U.S. by State Mutual Book and Periodical Service. 5th Ave. 17th Floor, New York, NY 10175 Tel 212 682 5844).

-Laban, R. & Lawrence, F. (1947): Effort, London, Union Brothers.

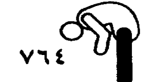
-Lumpkin, A., (1986): Physical Education, A contemporary introduction, times mirror/Mosby, St. L.

-Logsdon, B. J. (1984a): Physical Education - A design for direction. In B. J. Logsdon, K. R. Barrett, M. Ammons, M. R. Broer, L. E. Halverson, R. McGee & M. A. Roberton, Physical Education for children (2nd ed., pp. 9-23). Philadelphia, PA: Lea & Febiger.

-Logsdon, B. (1984b): Educational gymnastics. In B. J. Logsdon, K. R. Barrett, M. Ammons, M. R. Broer, L. E. Halverson, R. McGee & M. A. Roberton, Physical Education for children (2nd ed., pp. 241-294). Philadelphia, PA: Lea & Febiger.

-Logsdon, B. J. & Barrett, K. R. (1969): Ready, set go (Levels I & II, p. 6). Bloomington, IN: National Instructional Television Center.

-Logsdon, B. J. & Barrètt, K. R. (1984): Movement - the content of Physical Education. In B. J. Logsdon, K. R Barrett, M. Ammons, M. R. Broer, L. E.



Halverson, R. McGee & M. A. Roberton, Physical education for children (2nd ed., pp. 123-143). Philadelphia, PA: Lea & Febiger.

-Logsdon, Bette, J. et al. (1994): Physical Education unit plans for grades 1-2, Second Ed., Champaign, IL., Human Kinetics.

-Logsdon, Bette, J. et al. (1994): Physical Education unit plans for grades 3-4, second ed., Champaign, IL., Human Kinetics.

-Long, Bruce (1982): Educational Gymnastics, London, Edward Arnold.

-Logsdon, Bette et al. (1997): Physical Education unit plans for preschool - kindergarten, Champaign, IL., Human Kinetics.

-Mauldon, E. & Redfern (1981): Games teaching, An approach for the primary school, second ed., Phymouth, Macdonald & Evans.

-National Curriculum Council (1992): Physical Education Non-Statutory Guidance, York, NCC.

-Page, G.T. & Thomas J.B.: International Dictionary of Education, Kogan Page, London, 1979.

-Pangrazi, Robert & Dauer, Victor (1995): Dynamic Physical Education for Elementary school children, Boston, Allyn and Bacon.

-Robb, Margret (1972): The Dynamics of Motor - Skill Acquisition, N.J., Englewood Cliffs, Prentice - Hall.

-Wall, Jennifer & Murray, Nancy (1991): Children & Movement, Second Ed., Madison, Iowa, WCB Brown & Benchmark.

صدر من السلسلة ما يلى :

(١) رياضة المشى مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية.

تأليف أ.د. أسامة كامل راتب و أ.د. إبراهيم خليفة تقديم أ.د. جابر عبد الحميد.

(٢) التعليم والتنمية الشاملة : دراسة فى النموذج الكورى.

تأليف د. عبد الناصر محمد رشاد. تقديم أ.د. عبد الغنى عبود

(٣) مناهج التربية : أسسها وتطبيقاتها.

تأليف أ.د. على أحمد مدكور. تقديم أ.د. جابر عبد الحميد

(٤) المدخل فى تدريس العلوم (من سلسلة تدريس العلوم فى العالم المعاصر).

أ.د. أحمد النجدى. تأليف أ.د. على راشد. أ.د. منى عبد الهادى

(٥) التربية البيئية لطفل الروضة .

تأليف أ.د. وفاء سلامة. مراجعة وتقديم: أ.د. سعد عبد الرحمن

(٦) التدريس والتعلم: الأسس النظرية والاستراتيجية والفاعلية - الأسس النظرية .

تأليف أ.د. جابر عبد الحميد.

(٧) النمو الحركى: مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق.

تأليف أ.د.أسامة كامل راتب.

(٨) الإرشاد والعلاج النفسى الأسرى:المنظور النسقى الاتصالى.

تأليف أ.د.علاء الدين كفافى.

(٩) علم النفس الاجتماعى: رؤية معاصرة.

تأليف أ.د. فؤاد البهى. وأ.د. سعد عبد الرحمن

(١٠) استراتيجيات التدريس والتعلم .

تأليف أ.د. جابر عبد الحميد.

(١١) الإدارة المدرسية فى مطلع القرن الحادى والعشرين.

تأليف أ.د. أحمد إبراهيم أحمد

(١٢) علم النفس الاجتماعى والتعصب.

تأليف أ.د. عبد الحميد صفوت

(١٣) التربية المقارنة والألفية الثالثة: الأيديولوجيا والتربية والنظام العالمى الجديد.

تأليف أ.د. عبد الغنى عبود، ود. بيومى ضحاوى.

أ.د. عادل سلامة،أ.د. عبد الجواد السيد بكر



(١٤) مدرس القرن الحادى والعشرين الفعال:المهارات والتنمية المهنية.

تأليف أ.د.جابر عبد الحميد

(١٥) الإعداد النفسى للناشئين: دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور.

تأليف أ.د. أسامة كامل راتب

(١٦) القلق وإدارة الضغوط النفسية.

تأليف أ.د. فاروق السيد عثمان

(١٧) طرق تدريس الرياضيات.. نظريات وتطبيقات.

تأليف أ.د. إسماعيل محمد الأمين

(١٨) خصائص التلاميذ ذوى الحاجات الخاصة واستراتيجيات تدريسهم.

تأليف: مارتن هنلى - روبارتا رامزى - روبرت ألجوزين ترجمة أ.د.جابر عبد الحميد

(١٩) تحليل المحتوى فى العلوم الإنسانية.

تأليف أ.د. رشدى أحمد طعيمة

(٢٠) أصول التربية البدنية والرياضة: المدخل ـ التاريخ ـ الفلسفة - المهنة والإعداد المهنى - النظام العلمى الأكاديمى.

تأليف أ.د. أمين أنور الخولى

(٢١) فقه التربية: مدخل إلى العلوم التربوية.

تأليف أ.د. سعيد إسماعيل على

(٢٢) اتجاهات وتجارب معاصرة فى تقويم أداء التلميذ والمدرس.

تأليف أ.د. جابر عبد الحميد

(٢٣) علم اجتماع التربية المعاصر: تطوره ـ منهجيته ـ تكافؤ الفرص التعليمية

تأليف أ.د. على السيد الشخيبى

(٢٤) تربية الأطفال المعاقين عقليا

تأليف أ.د. أمل معوض الهجرسى

(٢٥) القياس والاختبارات النفسية

تأليف أ.د.عبد الهادى السيد على وأ.د. فاروق السيد عثمان



(٢٦) التربية وثقافة التكنولوجيا.

تأليف أ.د. على أحمد مدكور

(٢٧) طرق وأساليب وإستراتيجيات حديثة فى تدريس العلوم (من سلسلة تدريس العلوم فى العالم المعاصر).

تأليف أ.د. أحمد النجدى. أ.د. منى عبد الهادى أ.د. على راشد.

(٢٨) الذكاءات المتعددة والفهم .

تأليف أ.د. جابر عبد الحميد

(٢٩) المنهجية الإسلامية فى البحث التربوى .

تأليف أ.د. عبد الرحمن النقيب

(٣٠) نحو تعليم أفضل: إنجاز أكاديمى وتعلم اجتماعى وذكاء وجدانى.

تأليف أ.د. جابر عبد الحميد

(٣١) النشاط البدنى والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة.

تأليف أ.د. أسامة كامل راتب

(٣٢) علم النفس الصناعى والتنظيمى: بحوث عربية وعالمية.

تأليف أ.د. محمود السيد أبو النيل

(٣٣) اتجاهات حديثة فى تعليم العلوم على ضوء المعايير العالمية وتنمية التفكير والنظرية البنائية.

تأليف أ.د. على راشد أ.د. أحمد النجدى أ.د. منى عبد الهادى

(٣٤) موسوعة علم النفس التأهيلى وخدماته فى مجال الإعاقات والإصابات والأمراض المزمنة. ٤ مجلد

تأليف أ.د. علاء الدين كفافى أ.د. جهاد علاء الدين

(٣٥) نظريات المناهج التربوية.

تأليف أ.د. على أحمد مدكور

(٣٦) تعليم القراءة والأدب: إستراتيجيات مختلفة لجمهور متنوع.

تأليف أ.د. رشدى أحمد طعيمة د. محمد علاء الدين الشعيبى

(٣٧) تنمية تفكير المراهقين (الصغار والكبار): إستراتيجيات للمدرسين.

تأليف أ.د. جابر عبد الحميد

(٣٨) نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال.

تأليف أ.د. أمين أنور الخولى أ.د. أسامة كامل راتب

